

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Дополнительная профессиональная программа  
профессиональной переподготовки

**Организация и проведение групповых и индивидуальных физкультурно-  
оздоровительных занятий по фитнес-программам**

**(продолжительность 350 часов)**

Квалификация – Фитнес -тренер

**Авторы-разработчики:  
к.п.н., доцент Михайлова Е.Я.  
Кузнецов А.И.**

Санкт-Петербург  
2022

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Общая характеристика программы

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки (ДПП ПП) «**Организация и проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-программам**» учитывает квалификационные требования профессионального стандарта (ПС) Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 950н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по продвижению фитнес-услуг" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2021 N 62378), а также требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата) (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 № 943 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»).

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателей и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, рабочие программы дисциплин (модулей), методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

### 1.2. Цель реализации программы

Целью реализации данной образовательной программы является формирование профессиональных компетенций у слушателей и освоение навыков необходимых для присвоения новой квалификации, которые необходимы для ведения профессиональной деятельности в сфере фитнеса, физической культуры и спорта. Программа является преемственной к основным образовательным программам высшего образования по направлениям подготовки 49.03.03 «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» уровня образования бакалавриат.

**Основная цель вида профессиональной деятельности** – организация и продвижение населению физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий лично-ориентированной двигательной деятельности с применением упражнений, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области фитнеса, физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых.

### 1.3. Характеристика нового вида профессиональной деятельности обучающегося

1) Согласно профессиональному стандарту «Специалист по продвижению фитнес-услуг», код 05.013 утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 N 950н, слушатель программы готовится к следующим видам профессиональной деятельности:

- организация и продвижение населению физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий лично-ориентированной двигательной деятельности с применением упражнений, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения.

Программа ориентирована на развитие обобщенных трудовых функций:

- организация продвижения фитнес-услуг среди населения;
- оказание населению фитнес – услуг по индивидуальным программам;

Таблица 1 - Связь дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «**Организация и проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-программам**» с профессиональными стандартами

<i>Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких), ОТФ и (или) ТФ</i>	<i>Уровень квалификации ОТФ и (или) ТФ</i>
<b>Код 05.013 Организация и продвижение фитнес-услуг населению</b>	
Организация продвижения фитнес-услуг среди населения (код А)	5
Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам (код В)	6

**2) Объектами профессиональной деятельности являются:**

- процесс формирования личности, ее приобщение к общечеловеческим и культурным ценностям, к рекреационно-оздоровительным формам занятий;
- здоровый образ жизни, формируемый средствами рекреации.

**3) Задачи профессиональной деятельности слушателя:**

Обучающийся должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

- руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся;
- обучать двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью;
- оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям рекреационно-оздоровительной деятельности;
- принимать участие в прогнозировании условий и направлений развития сферы активного и содержательного отдыха, физической рекреации и фитнеса различных категорий населения;
- разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации, фитнесу и физической реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности;
- способствовать приобщению и формированию потребности в здоровом образе жизни, регулярных занятиях физической рекреацией (в том числе фитнесом) у различных социально-демографических групп населения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, рекреационно-оздоровительных и санитарно-курортных комплексах, на предприятиях различной формы собственности.

**4) Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по дополнительной профессиональной программе «Организация и проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-программам» для выполнения нового вида профессиональной деятельности, включает в себя: физическую рекреацию и реабилитацию, деятельность по оздоровлению населения средствами фитнеса, физической культуры и спорта, а так же оказания услуг в сфере физической культуры и спорта и рекреации.**

**1.4. Планируемые результаты обучения**

Результаты освоения Программы определяются приобретаемыми выпускником компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами нового вида профессиональной деятельности.

### **Профессиональные компетенции**

ПК-1. Готов использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочным процессом и рекреационно-оздоровительной деятельностью, контролировать эффективность их выполнения, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования.

ПК - 2. Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола и возраста.

ПК - 3 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание.

ПК - 4 Способен внедрять инновационные технологии рекреационно-оздоровительных и фитнес - услуг.

ПК - 5. Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и фитнесом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

ПК – 6. Способен разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации, фитнесу и физической реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности.

ПК - 7. Способен реализовывать программы физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнесу с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов.

ПК - 8. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь, оперативно контролировать самочувствие занимающихся.

Компетентностно-ориентированный план

№ п/п	Дисциплина	ПК-1	ПК-2	ПК-3	ПК-4	ПК-5	ПК-6	ПК-7	ПК-8
1	Теория и методика физической культуры и спорта	+	+				+		
2	Спортивная психология		+	+		+		+	+
3	Анатомия человека		+	+				+	+
4	Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности;	+	+					+	+
5	Медико-биологические основы физической культуры и спорта;		+	+		+		+	+
6	Биомеханика;	+			+	+	+		
7	Спортивная медицина		+	+				+	+
8	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии		+						
9	Первая медицинская помощь			+				+	+
10	Основы рационального питания			+		+			
11	Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе.								
12	Теория, методика и принципы построения тренировки								
13	Тренажеры в спорте	+							
14	Мотивация и тайм-менеджмент		+			+			
15	Организация персонального тренинга	+			+			+	
16	Современные фитнес-программы: пилатес, стрейтчинг, стрейтчинг в гамаках, йога, каланетика, кроссфит, barre, bobyballet и другие	+			+			+	
17	Тяжелоатлетические виды спорта. Теория и методика проведения занятий в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений	+			+			+	+
18	Аэробная тренировка	+			+			+	
19	Базовая и степ-аэробика	+			+			+	

20	Функциональная тренировка. Функциональный тренинг	+			+			+	
21	Скорректировать: Особенности проведения фитнес-тренировки с категориями: 65+, нарушения ОДА, тренировки с беременными	+			+			+	
22	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональный подготовленности, фитнес тестирование	+			+			+	
23	Стажировка/практика	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Подготовка и защита итоговой аттестационной работы	+	+	+	+	+	+	+	

Таблица 2.1 - Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации и формирование программ дисциплин

Профессиональный стандарт «Специалист по продвижению фитнес-услуг»

Характеристика трудовой функции		Дисциплины, формирующие знания умения, владение
<b>А/03.5 Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования</b>		
Необходимые знания (знать):	Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям/видам фитнеса	
	Возрастные особенности человека	
	Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления	
	Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности	
	Порядок проведения тестирования физического состояния населения в фитнесе	
	Симптомы усталости, дискомфорта и перенапряжения тестируемого при динамическом тестировании	
	Биомеханика движений человека	
	Техники контроля и самоконтроля при проведении тестирования физического состояния в фитнесе	
	Основы организации первой помощи	
Необходимые умения (уметь):	Проводить антропометрические замеры тела человека	
	Использовать контрольно-измерительные приборы и оборудование для замера частоты сердечных сокращений и кровяного давления	
	Использовать измерительные приборы и оборудование для замера веса и роста, состава тела человека, замера дальности наклонов вперед	
	Применять систему тестов динамического тестирования с учетом текущего физического состояния тестируемого для обеспечения его безопасности	
	Использовать эргометр, беговую дорожку, степ-платформу и систему беговых тестов для проведения тестирования и диагностики аэробной выносливости	
	Интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов	

	Выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности человека по компонентам фитнеса на основе тестирования и определять достижимые цели занятий фитнесом	
	Подбирать для населения упражнения для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования	
Трудовые действия (владеть):	Антропометрические замеры тела человека	
	Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека	
	Оценка физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса	
	Обращение за квалифицированной первой помощью в случае некомфортного физического состояния человека или возникновения возможной травмы	
<b>А/04.5 Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом</b>		
Необходимые знания (знать):	Биомеханика движений человека	
	Методы коммуникации с населением в фитнесе	
	Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека	
	Методы коммуникации с населением в фитнесе	
	Правила и нормы делового общения	
	Типы личности и методы работы с возражениями	
	Возрастные особенности человека	
	Правила и техники самомотивации в фитнесе	
	Техники позитивной мотивации в фитнесе	
	Техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе	
Необходимые умения (уметь):	Выбирать оптимальные методы коммуникации с населением для регулярного взаимодействия	
	Разъяснять населению сущность процесса самомотивации и техники самомотивации в фитнесе	
	Использовать характеристики типов личности для поощрения и мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом	
	Использовать техники самопрезентации для мотивации и техники самомотивации в фитнесе	
	Разъяснять населению особенности и правила рационального питания при занятиях фитнесом	



Трудовые действия (владеть):	Разработка планов мероприятий по взаимодействию с населением для мотивации к регулярным занятиям фитнесом	
	Реализация мероприятий для мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом с учетом адаптации населения к фитнес-тренировкам	
	Проведение с населением мастер-классов и демонстрационных занятий, информирующих о возможностях фитнес-услуг и пользе в развитии физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения	
	Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности	
<b>В/01.6 Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом</b>		
Необходимые знания (знать):	Медико-биологические основы фитнеса	
	Физиология человека	
	Возрастные особенности человека	
	Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса	
	Функциональная анатомия человека	
	Основы биомеханики движений человека и кинезиологии	
	Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы	
	Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека	
Необходимые умения (уметь):	Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга	
	Использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска населения	
	Применять методы и технологию фитнес-тестирования населения	
	Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по фазам фитнес-тренировок	
	Подбирать физические упражнения для	

	сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека	
	Планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека	
Трудовые действия (владеть):	Контроль медицинского допуска населения к занятиям фитнесом	
	Предварительное определение физического состояния населения методами фитнес-тестирования	
	Определение системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования	
	Составление индивидуальных программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок: - коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений; - развитие выносливости и функционального диапазона движений; - базовое развитие мышечной системы; - развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; - развитие подвижности и физическое развитие, адаптированное к образу жизни; - направленное атлетическое развитие	
	Разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу	
<b>В/02.6 Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу</b>		
Необходимые знания (знать):	Медико-биологические основы фитнеса	
	Физиология человека	
	Теория и методика спортивной тренировки	
	Возрастные особенности человека	
	Основы биомеханики движений человека и кинезиологии	
	Функциональная анатомия человека	
	Индивидуальная программа по фитнесу и методы ее адаптации и корректировки	
	Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы	
	Правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря	
	Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных	

	упражнений в фитнесе	
	Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения	
	Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения	
	Физиологические основы питания	
	Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга	
	Аэробный и анаэробный режимы	
Необходимые умения (уметь):	Разъяснять анатомо-физиологические аспекты упражнений	
	Разъяснять техники выполнения элементов упражнений при демонстрации их выполнения, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования	
	Использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование, снаряжение и инвентарь, соответствующие виду занятия, включая специфические средства индивидуальной защиты	
	Вести мониторинг сердечного ритма человека на занятиях с высокой интенсивностью	
	Контролировать пределы комфортного диапазона движений человека при проработке мышечных групп с целью предупреждения его превышения	
	Соблюдать принципы последовательности решения задач физического совершенствования и постепенной прогрессивной сверхнагрузки с учетом индивидуального образа жизни, возраста и физического развития человека	
	Производить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки человека	
	Корректировать индивидуальные программы на основе оценки достижимости индивидуальных целей	
	Учитывать характер внешних обстоятельств и динамику потребностей человека при адаптации индивидуальных программ	
	Использовать методы позитивной мотивации населения	
	Использовать методы самопрезентации для мотивации к регулярным занятиям	

Трудовые действия (владеть):	Проведение разминки с населением с использованием комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для повышения функциональных возможностей организма человека и настройки мышечного аппарата к выполнению основной части занятия по индивидуальным программам	
	Подбор методов и средств коррекции ошибок в технике выполнения упражнений человеком	
	Оценка интенсивности аэробного, анаэробного тренинга путем периодического замера показателей физического состояния человека и определения уровня индивидуального восприятия нагрузки	
	Выполнение с населением заминки, в том числе упражнений на снижение нагрузки и восстановление	
	Регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование населения	
	Адаптация индивидуальных программ в зависимости от меняющихся обстоятельств и потребностей населения, включая данные регулярного и периодического (этапного) фитнес-тестирования	
	Контроль соответствия занятий по индивидуальным программам нормам безопасности и эффективности для формирования ЗОЖ и активного долголетия населения	

### В/03.6 Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу

Необходимые знания (знать):	Медико-биологические основы фитнеса	
	Физиология человека	
	Теория и методика спортивной тренировки	
	Методика-восстановительной тренировки	
	Функциональная анатомия человека	
	Возрастные особенности человека	
	Классификация фитнес-технологий и их применение в фитнесе	
	Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы	
	Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям/видам фитнеса	
	Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия	
	Мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со стрессом	
Необходимые	Использовать методы вербальной и	

умения (уметь):	невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением	
	Разъяснять особенности и принципы планирования индивидуальных результатов фитнес-тренировок	
	Разъяснять принципы и структуру факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу	
	Обосновывать системы физических упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса	
Трудовые действия (владеть):	Разъяснение населению основ анаэробной и аэробной систем фитнес-тренировок, функционального тренинга, видов и техник растяжки	
	Разъяснение населению анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу	
	Определение минимального объема двигательной активности человека для поддержания реализованных физиологических адаптации	
	Разъяснение населению принципов дозирования и определения регулярности нагрузки и обучение методам восстановления (релаксации) после нагрузок	

### **1.5 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы**

К освоению ДПП допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и/или высшее образование, лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

### **1.6 Трудоемкость обучения**

Нормативная трудоемкость обучения по Программе составляет 350 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя, а также подготовка и защита итоговой аттестационной работы (ИАР).

### **1.7 Форма обучения**

Форма обучения – очная, с использованием дистанционных образовательных технологий, которая сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), включает в себя занятия лекционного типа, и (или) занятия практического/семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

### **1.8 Общая трудоемкость обучения**

**Общая трудоемкость обучения по ДПП ПП  
«Организация и проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-программам»**

№	Дисциплина	К-во часов
<b>Первая сессия</b>		
1	Теория и методика физической культуры и спорта	20
2	Анатомия человека	18
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта;	18
4	Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности;	16
5	Спортивная медицина	16
6	Спортивная психология	12
7	Биомеханика;	12
8	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии	6
9	Первая медицинская помощь	8
10	Основы рационального питания	12
11	Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе.	10
	<b>ВСЕГО</b>	<b>148</b>
<b>Вторая сессия</b>		
12	Тренажеры в спорте	12
13	Теория, методика и принципы построения тренировки	10
14	Мотивация и тайм-менеджмент	10
15	Организация персонального тренинга	14
16	Тяжелоатлетические виды спорта. Теория и методика проведения занятий в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений	12
17	Аэробная тренировка	14
18	Базовая и степ-аэробика	10
19	Функциональная тренировка. Функциональный тренинг	12
20	Современные фитнес-программы: пилатес, стрейтчинг, стрейтчинг в гамаках, йога, каланетика, кроссфит, barre, bobyballet и другие	22
21	Скорректировать: Особенности проведения фитнес-тренировки с категориями: 65+, нарушения ОДА, тренировки с беременными	8
22	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование	16
23	Стажировка/практика	28
	<b>ВСЕГО</b>	<b>168</b>
24	Подготовка итоговой аттестационной работы	30
25	Защита итоговой аттестационной работы	4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>350</b>

**1.9 Нормативные документы для разработки ДПП профессиональной переподготовки**

Нормативную правовую базу разработки ДПП составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 950н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по продвижению фитнес-услуг" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2021 N 62378);

- ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата) (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 № 943 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»).

- Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденных Министерством образования и науки Российской Федерации 22.01.2015 № ДЛ-1/05вн;

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

Учебный план дополнительной профессиональной программы, направленной на профессиональную переподготовку тренеров по ИВС для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

№	Наименование учебных предметов	Общая трудоемкость	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические и семинарские занятия	СРС, ч, в т.ч. КСР ч	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Базовый блок</b>							
1	Теория и методика физической культуры и спорта	20	16	12	4	4	экзамен
2	Анатомия человека	18	16	14	2	2	зачет
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта;	18	14	12	2	4	зачет
4	Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности;	16	12	10	2	4	зачет
5	Спортивная медицина	16	12	10	2	4	зачет
6	Спортивная психология	12	10	10	2	2	зачет
7	Биомеханика;	12	10	8	2	2	зачет
8	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии	6	4	4	0	2	зачет
9	Первая медицинская помощь	8	6	4	2	2	зачет
10	Основы рационального питания	12	10	8	2	2	зачет
11	Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе.	10	8	6	2	2	зачет
<b>Профессиональный блок</b>							
12	Тренажеры в спорте	12	10	8	2	2	зачет
13	Теория, методика и принципы построения тренировок	10					



14	Мотивация и тайм-менеджмент	10	6	6	0	4	зачет
15	Организация персонального тренинга	14	10	8	2	4	экзамен
16	Тяжелоатлетические виды спорта. Теория и методика проведения занятий в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений	12	10	6	4	2	экзамен
17	Аэробная тренировка	14	12	6	6	2	зачет
18	Базовая и степ-аэробика	10	8	4	4	2	зачет
19	Функциональная тренировка. Функциональный тренинг	12	10	4	6	2	зачет
20	Современные фитнес-программы: пилатес, стрейтчинг, стрейтчинг в гамаках, йога, каланетика, кроссфит, barre, bobyballet и другие	22	20	8	12	2	зачет
21	Скорректировать: Особенности проведения фитнес-тренировки с категориями: 65+, нарушения ОДА, тренировки с беременными	8	8	4	4	0	зачет
	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование	16	14	10	4	2	зачет
22	Стажировка/практика	28	-	-	-	28	зачет
23	Подготовка итоговой аттестационной работы	30	-	-	-	30	-
	Защита итоговой аттестационной работы	4	-	-	-	4	защита ИАР
<b>Всего</b>		<b>350</b>	<b>236</b>	<b>194</b>	<b>42</b>	<b>114</b>	