

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

**Утверждено
решением учебно-методического совета
«__» _____ 20 г., протокол №__**

Директор ИДО _____ Е.Я. Михайлова

**Авторы-разработчики:
Канд. пед. наук, доцент Михайлова Е.Я.**

Санкт-Петербург
2025

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1. Общая характеристика программы	3
1.2. Цель реализации программы	3
1.3. Характеристика нового вида профессиональной деятельности обучающегося	3
1.4. Планируемые результаты обучения.....	4
1.5 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы	48
1.6 Трудоемкость обучения.....	48
1.7 Форма обучения.....	48
1.8 Общая трудоемкость обучения	48
1.9 Нормативные документы для разработки ДПП профессиональной переподготовки	49

1. 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 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н, а также требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. N 940, с изменениями и дополнениями от: 8 февраля 2021 г.

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 49.03.01 «49.03.03 Физическая культура» уровня образования бакалавриат.

Основная цель вида профессиональной деятельности – организация и продвижение населению физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий личностно-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 фитнесу (фитнес-тренер)», код 05.017, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н, слушатель программы готовится к следующим видам профессиональной деятельности:

- Организация и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг в зале и на свежем воздухе.
- Программа ориентирована на развитие обобщенных трудовых функций:
- Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе.

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>
Код 05.017 Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)	
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	A/01.6
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	A/02.6
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей	A/03.6
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	A/04.6
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	A/05.6

2) Объектами профессиональной деятельности являются:

- процесс формирования личности, ее приобщение к общечеловеческим и культурным ценностям, к здоровому образу жизни, к рекреационно-оздоровительным формам занятий;
- оказание физкультурно-оздоровительных и фитнес услуг населению.

3) Задачи профессиональной деятельности слушателя:

Разработка и реализация программ физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, программ в сфере физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг

Организация и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг.

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

- руководство общей и специальной физической подготовкой занимающихся;
- обучать двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью;
- оценивать физическое и функциональное состояние человека, его способность к занятиям рекреационно-оздоровительной деятельности;
- мотивировать занимающихся к достижению устойчивого результата занятий фитнесом;
- принимать участие в прогнозировании условий и направлений развития сферы активного и содержательного отдыха, физической рекреации и фитнеса различных категорий населения;
- разрабатывать программы, режимы занятий фитнесом населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности;

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

ПК-2 Способен осуществлять мониторинг процесса и результатов физкультурно-оздоровительной деятельности занимающихся, включая обеспечение соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказание первой помощи.

ПК-3 Способен организовывать и проводить индивидуальные и групповые фитнес-услуги по специализациям (направлениям) фитнеса, досуговые мероприятия и активный отдых с детьми и взрослыми в различных условиях внешней среды.

ПК-4 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

Таблица 2 - Компетентностно-ориентированный план

№ п/п	Дисциплина	ПК-1	ПК-2	ПК-3	ПК-4
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	+		+	
2.	Анатомия человека	+	+		+
3.	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	+			+
4.	Спортивная медицина	+	+		+
5.	Спортивная психология	+			+
6.	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии	+		+	
7.	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности	+	+		
8.	Основы рационального питания	+			+
9.	Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе			+	
10.	Основы биомеханики опорно-двигательного аппарата человека и гипертрофии мышц	+	+	+	+

11.	Теория, методика и принципы построения фитнес тренировок	+	+	+	+
12.	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте	+	+		
13.	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом	+	+	+	
14.	Организация и проведение персональных тренировок	+	+	+	+
15.	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	+	+	+	+
16.	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	+	+	+	+
17.	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей	+	+	+	+
18.	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	+	+	+	+
19.	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	+	+	+	+
20.	Особенности проведения фитнес-тренировок со специальными категориями клиентов	+	+	+	+
21.	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование	+	+	+	+
22.	Практика	+	+	+	+
23.	Подготовка итоговой аттестационной работы (ИАР)	+	+	+	+
24.	Итоговая аттестация	+	+	+	+

Таблица 3 - Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации и формирование программ дисциплин

Характеристика трудовой функции	Дисциплины, формирующие знания умения, владение
В/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	
Необходимые знания (знать):	
Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии
Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии
Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение	Нормативно-правовые и организационно-

требований по антидопингу	управленческие основы фитнес индустрии
Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии; Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте, Основы рационального питания
Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте, Основы рационального питания
Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте, Основы рационального питания
Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте, Основы рационального питания
Основы кинезиологии	Анатомия человека; Медико-биологические основы физической культуры и спорта, Основы биомеханики опорно-двигательного аппарата человека и гипертрофии мышц
Возрастные особенности человека	Анатомия человека; Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Функциональная анатомия человека	Анатомия человека
Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека	Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Аэробный и анаэробный механизм образования энергии	Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Теория и методика спортивной тренировки	Теория и методика физической культуры и спорта
Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы	Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники	Тесты для оценки физического развития,

интерпретации результатов тестирования в фитнесе	физической и функциональный подготовленности, фитнес тестирование
Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических видов спорта	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта; Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование,
Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта;
Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией	Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки; Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта; Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе, Организация и проведение персональных тренировок
Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом	Спортивная психология, Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе
Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами	Особенности проведения фитнес-тренировок со специальными категориями клиентов. Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе
Правила и нормы делового общения	Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе
Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом	Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки; Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование;

Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта; Основы биомеханики опорно-двигательного аппарата человека и гипертрофии мышц
Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта
Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта
Правила техники безопасного использования тренажерных устройств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе
Техники силовых упражнений со свободными весами и с использованием силовых тренажеров	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта
Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта
Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардиотренинг), групповой, игровой	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта
Методика планирования тренировочных нагрузок при использовании тренажерных устройств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта
Физиологические основы питания	Основы рационального питания, Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Основные виды и источники опасности во время занятий на основе атлетических видов спорта с использованием тренажерных устройств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта, Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Спортивный травматизм и классификация повреждений	Спортивная медицина,

	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Потеря сознания, обморочные состояния, коронарный синдром во время физической активности, их причины и алгоритм действий по организации первой помощи	Спортивная медицина; Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Методы контроля физического состояния занимающегося лица при занятиях фитнесом с использованием тренажерных устройств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта
Признаки переутомления или перетренированности занимающегося лица при использовании тренажерных устройств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта, Спортивная медицина; Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Принципы рационального питания, порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента	Основы рационального питания, Основы биомеханики опорно-двигательного аппарата человека и гипертрофии мышц
Специализированные пищевые добавки в фитнесе	Основы рационального питания, Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом, Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе
Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом, Организация и проведение персональных тренировок
Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта	Информационно-аналитические основы организации занятий

	фитнесом
Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование
Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Необходимые умения (уметь):	
Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии
Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта
Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта
Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом	Спортивная психология. Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе
Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта
Обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта
Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта, Основы биомеханики опорно-двигательного аппарата человека и гипертрофии мышц
Определять продолжительность отдыха, темп движения, режим нагрузки при использовании тренажерных устройств для занимающегося лица	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта

Инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта, Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Обучать население методам страховки и само страховки	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта, Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта,
Применять принцип постепенной прогрессивной сверхнагрузки для занимающегося лица	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта
Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и демонстрировать их выполнение с использованием тренажерных устройств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта, Основы биомеханики опорно-двигательного аппарата человека и гипертрофии мышц
Использовать методы выполнения команд, комментирования корректировки, тактильного сопровождения при проведении занятий на основе атлетических видов спорта	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта
Проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование
Определять состояния переутомления или перетренированное занимающихся лиц	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование, Спортивная медицина
Определять признаки и симптомы сердечно-легочного заболевания или сердечно-легочного затруднения	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес

	тестирование, Спортивная медицина
Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятий с использованием тренажерных устройств и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности; Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта, Спортивная медицина
Контролировать соблюдение занимающимися безопасного и оптимального режима использования тренажерных устройств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта
Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента	Основы рационального питания, Медико-биологические основы физической культуры и спорта, Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Мотивировать занимающихся к достижению устойчивого результата занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта, Спортивная психология
Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом, Организация и проведение персональных тренировок
Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Применять цифровую коммуникацию с соблюдением	Информационно-

требований информационной безопасности и защиты персональных данных	аналитические основы организации занятий фитнесом
Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Трудовые действия (владеть):	
Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	Особенности проведения фитнес-тренировок со специальными категориями клиентов; Практика
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта; Спортивная медицина, Практика
Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта; Практика
Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта; Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности Практика
Обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта; Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности, Практика
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта; Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности, Практика
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучение технике страховки и самостраховки	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта; Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности, Практика
Контроль корректного позиционирования занимающегося	Организация и проведение с

лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица	населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта, Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе Основы биомеханики опорно-двигательного аппарата человека и гипертрофии мышц, Практика
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта; Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика
Оптимальное распределение занимающихся при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта; Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика
Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта; Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика
Оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта; Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика
Варьирование сложностью упражнений с использованием силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов в зависимости от уровня развития физических качеств, физической и функциональной подготовленности занимающегося лица	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта; Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика
Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица	Тесты для оценки физического развития,

	физической и функциональный подготовленности, фитнес тестирование; Практика
Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу	Основы рационального питания; Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте; Практика
Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения)	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта; Практика; Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
В/02.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	
Необходимые знания (знать):	
Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии
Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии
Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии
Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии; Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания	Антидопинговые правила и последствия применения

	допинга в спорте, Основы рационального питания
Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте, Основы рационального питания
Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Основы кинезиологии	Анатомия человека; Медико-биологические основы физической культуры и спорта, Основы биомеханики опорно-двигательного аппарата человека и гипертрофии мышц
Возрастные особенности человека	Спортивная психология; Анатомия человека; Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Функциональная анатомия человека	Анатомия человека
Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека	Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Аэробный и анаэробный механизм образования энергии	Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Биомеханика грудной клетки и таза	Анатомия человека, Основы биомеханики опорно-двигательного аппарата человека и гипертрофии мышц
Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях по системе пилатес с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес
Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы	Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Дыхательные практики системы пилатес и методики обучения дыханию	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес
Характеристика упражнений по системе пилатес с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес
Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной

	подготовленности, фитнес тестирование
Критерии физического состояния и физической подготовленности занимающихся фитнесом для различных уровней системы пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес
Показания и противопоказания к занятиям по системе пилатес (в том числе отдельными комплексами упражнений системы пилатес) для занимающихся фитнесом	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес, Спортивная медицина
История, базовые принципы и уровни системы пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес
Основы тренировки по системе пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес, Теория и методика физической культуры и спорта, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки
Классификации упражнений системы пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки
Комплексы упражнений системы пилатес трех уровней и техники их выполнения	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки
Методы планирования групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией	Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки
Методика составления комплексов упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес, Теория и методика физической культуры и спорта, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки
Методика занятия по системе пилатес в оздоровительной тренировке и реабилитации	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес
Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом	Спортивная психология

Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами	Особенности проведения фитнес-тренировок со специальными категориями клиентов
Правила и нормы делового общения	Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе
Методика обучения технике выполнения упражнений и развития физических способностей по системе пилатес на полу, с использованием малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры)	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес
Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование
Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений системы пилатес, и способы их предупреждения	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес, Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности, Спортивная медицина
Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Принципы рационального питания, борьбы со стрессом	Основы рационального питания, Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Правила техники безопасной эксплуатации малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировок
Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической	Информационно-аналитические основы

культуры и спорта	организации занятий фитнесом
Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональный подготовленности, фитнес тестирование
Необходимые умения (уметь):	
Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии
Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональный подготовленности, фитнес тестирование
Адаптировать содержание программы занятий по системе пилатес в соответствии с уровнем физического состояния и подготовленностью занимающихся	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки
Планировать содержание занятия по системе пилатес, сочетать различные комплексы упражнений системы пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки
Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом	Спортивная психология, Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе
Выполнять базовые элементы упражнений системы пилатес и составлять из них комбинации	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки
Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений по системе пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы

	пилатес
Разъяснять населению принципы и философию системы пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки
Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и физиологические аспекты воздействия упражнений системы пилатес на организм занимающегося лица	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки
Демонстрировать занимающимся техники безопасного использования малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес
Обучать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, технике координации движений с одновременным напряжением одних групп мышц и расслаблением других	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Теория и методика физической культуры и спорта
Обучать занимающихся техникам дыхания при выполнении упражнения по системе пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес
Варьировать тембром голоса и интонацией для управления действиями занимающихся во время занятия по системе пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес
Использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, корректировки, тактильного сопровождения для поэтапного освоения занимающимися трех уровней системы пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес
Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся	Основы рационального питания
Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу	Информационно-аналитические основы

	организации занятий фитнесом
Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Трудовые действия (владеть):	
Подготовка плана проведения занятий по системе пилатес с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес; Особенности проведения фитнес-тренировок со специальными категориями клиентов; Практика
Подбор и проверка работоспособности специализированного спортивного инвентаря и оборудования для проведения занятия по системе пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес; Практика
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям по системе пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес; Практика
Выбор уровня программы занятий по системе пилатес (с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря) с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес; Медико-биологические основы физической культуры и спорта ; Практика
Разработка и составление комплексов упражнений по системе пилатес согласно уровню программы пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес; Практика
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированного	Организация и проведение с населением занятий по

оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес	фитнесу на основе системы пилатес; Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика
Обучение занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес; Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки Практика
Обучение занимающихся правилам использования специализированного оборудования и инвентаря, применяемого в занятиях по системе пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес; Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки Практика
Демонстрация занимающимся техник выполнения упражнений по системе пилатес, включая упражнения на полу, упражнения с использованием специализированных тренажеров, с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря; описание двигательных действий	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес; Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки Практика
Планирование поэтапного освоения занимающимся лицом трех уровней системы пилатес в индивидуальном порядке	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес; Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика
Координация действий занимающегося лица при выполнении программы занятия по системе пилатес с поэтапным освоением трех уровней системы пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес; Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика
Оценка физического состояния занимающегося лица и его способности переносить нагрузки, коррекция ошибок при выполнении занимающимся лицом упражнений по системе пилатес	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес; Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика
Консультирование занимающихся по вопросам подготовки к занятиям по системе пилатес, по физиологическим вопросам воздействия упражнений системы пилатес на физическое состояние занимающегося лица	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес; Медико-биологические основы физической культуры и спорта, Тесты для оценки физического развития,

	физической и функциональный подготовленности, фитнес тестирование, Практика
Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу	Основы рационального питания; Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте; Практика
Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности; Практика
Подготовка и проведение занятий фитнесом по системе пилатес в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО)	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом; Организация и проведение персональных тренировок, Практика
Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом; Практика
В/03.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей	
Необходимые знания (знать):	
Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии
Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии
Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте, Основы рационального питания
Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте, Основы рационального питания

Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Биомеханика грудной клетки и таза	Анатомия человека; Медико-биологические основы физической культуры и спорта, Основы биомеханики опорно-двигательного аппарата человека и гипертрофии мышц
Возрастные особенности человека	Анатомия человека; Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Функциональная анатомия человека	Анатомия человека
Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы	Медико-биологические основы физической культуры и спорта, Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование
Методы ароматерапии	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей
Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование
Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией	Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Теория и методика физической культуры и спорта
Базовые пранаямы, очистительные практики (крийи) в йоге	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей
Методики развития ощущений, концентрации, визуализаций в йоге	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей
Техники медитации, релаксации и саморегуляции, работы с телом и сознанием в йоге	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Спортивная психология
Техники коммуникации с лицами с ограниченными	Особенности проведения

возможностями здоровья, в том числе инвалидами	фитнес-тренировок со специальными категориями клиентов
Правила и нормы делового общения	Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе
Методология освоения с занимающимися асан, базовых пранаям, техник медитации, релаксации	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей
Базовые понятия, морально-этические законы и принципы йоги	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей
Принципы оздоровления человека методами йоги	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей
Основные асаны в статике и динамике, их вариации, классификация по уровню сложности и по типу выполнения, направленности воздействия на организм занимающихся фитнесом	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей
Правила безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря для занятий йогой и ее разновидностями	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей,
Основные ошибки при выполнении асан и способы их коррекции	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей
Базовые принципы выполнения комплекса йоги (разновидности йоги)	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Правила сочетания, последовательности выполнения и освоения различных видов асан, вспомогательных упражнений	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей
Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением асаны и способы их предупреждения	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Техники обучения выполнению асан, вспомогательных упражнений йоги и ее разновидностей	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей

Структура занятия по йоге и ее разновидностям	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей
Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений и асан	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Принципы рационального питания, борьбы со стрессом	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Основы рационального питания
Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Необходимые умения (уметь):	
Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии

Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование
Подбирать ароматические средства, организовывать аудиовизуальное, осветительное сопровождение занятия по йоге для создания расслабляющей атмосферы	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Практика
Определять направленность занятия и планировать занятие по йоге и ее разновидностям с учетом уровня физического состояния и подготовленности занимающихся лиц и времени суток проведения занятия	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Практика
Разъяснять занимающимся базовые принципы йоги как стиля жизни человека, важность морального фактора в практиках йоги и в жизни человека	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Практика
Формировать у занимающихся навыки работы с асанами, обучать дыхательным упражнениям, медитативным практикам	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Практика
Позитивно взаимодействовать с занимающимися при проведении занятия по йоге	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Практика
Выбирать асаны и определять рациональный порядок их сочетания	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Практика
Постепенно усложнять осваиваемые занимающимся лицом асаны с целью поступательного освоения занимающимися практик йоги и предупреждения риска травмирования занимающихся	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Практика
Разъяснять особенности влияния занятий йогой на текущее состояние занимающегося лица, физиологические аспекты асан, упражнения, возможные побочные и отсроченные (долговременные) эффекты при выполнении асан, упражнения для занимающегося лица	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Практика
Мотивировать занимающихся к систематическим занятиям йогой	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Спортивная психология, Практика
Выполнять асаны, вспомогательные комплексы упражнений по йоге	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Практика
Демонстрировать занимающимся техники безопасного выполнения упражнений, асан с объяснением сути и значения упражнения или асаны	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Практика

Развивать мышечно-двигательные ощущения занимающегося лица, совершенствовать взаимосвязи между зрительными ощущениями занимающегося лица и техникой выполнения асан	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Практика
Выявлять ошибки при выполнении занимающимся лицом асан и использовать рациональные и безопасные способы их коррекции	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей, Практика
Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию питания, режима труда и отдыха занимающихся	Основы рационального питания, Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование
Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Организация и проведение персональных тренировок
Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота	Информационно-аналитические основы организации занятий

	фитнесом
Трудовые действия (владеть):	
Подготовка плана проведения занятий по йоге с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей; Особенности проведения фитнес-тренировок со специальными категориями клиентов, Практика
Организация обеспечения занятий по йоге аудиовизуальным, осветительным оборудованием, ароматическими средствами, специализированным оборудованием и инвентарем	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей; Практика
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям йогой и ее разновидностями	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей; Практика
Оценка уровня физической подготовленности занимающихся, выбор направленности (развивающая, поддерживающая, реабилитационная, профилактическая) занятия по йоге и уровня сложности упражнений йоги и ее разновидностей	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей; Практика
Составление планов занятия по йоге с учетом направленности занятия и уровня сложности поз йоги (асан), выбор выполняемых асан и определение порядка их сочетания	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей; Практика
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее ; Практика разновидностей
Обучение занимающихся основным понятиям, принципам, культуре, философии йоги, методике освоения практик йоги	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей; Практика
Обучение занимающихся технике выполнения различных асан и вспомогательных комплексов упражнений, соответствующих избранной разновидности йоги	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей; Практика
Обучение занимающихся выполнению комплекса настройки к занятию йогой, техникам осознанного дыхания (пранаяме)	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей; Практика
Обучение занимающихся техникам медитации, релаксации и саморегуляции для повышения психологической стабильности и стрессоустойчивости, концентрации внимания	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей; Практика
Обучение занимающегося лица выполнению базовых асан для поддержания оптимального физического состояния или для реабилитации или оздоровления организма занимающегося лица	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей; Практика
Обучение занимающегося лица, выполнившего тестовые нормативы исполнения базовых асан в течение заданного	Организация и проведение с населением занятий по

времени, освоению практик йоги и ее разновидностей, выполнению усложненных асан и комплексов упражнений по йоге для развития физического и функционального состояния занимающегося лица	фитнесу на основе йоги и ее разновидностей; Практика
Разъяснение занимающимся физиологических аспектов асан и вспомогательных комплексов упражнений по йоге с точки зрения влияния на текущее состояние занимающегося лица, полезности асаны, упражнения, возможных побочных эффектов, в том числе травм, отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения асаны, упражнения для занимающегося лица	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей; Практика
Контроль за техникой безопасного и рационального выполнения занимающимся лицом асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей; Практика
Оценка переносимости нагрузок при исполнении занимающимся лицом асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге, навыков техники дыхания, релаксации и саморегуляции	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей; Практика
Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности; Практика
Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Подготовка и проведение занятий фитнесом на основе йоги и ее разновидностей в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО)	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом; Организация и проведение персональных тренировок, Практика
Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом; Практика
В/04.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	
Необходимые знания (знать):	
Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии
Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области	Антидопинговые правила и последствия применения

антидопинга	допинга в спорте
Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте, Основы рационального питания
Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил	Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Возрастные особенности человека	Анатомия человека; Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Функциональная анатомия человека	Анатомия человека
Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы	Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Аэробный и анаэробный механизм образования энергии	Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Спортивная хореография	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Танцевальные стили и их музыкальное сопровождение	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, элементов хореографии танцевального направления фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, Основы биомеханики опорно-двигательного аппарата человека и гипертрофии мышц
Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Теория и

	методика физической культуры и спорта
Метод оперативного комментария и пояснения, метод визуального управления группой (метод жестов) и порядок их использования при проведении занятия по танцевальным направлениям фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
История и терминология танцевального направления фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Классификация движений танцевального стиля и положений тела, их вариации и модификации	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами	Особенности проведения фитнес-тренировок со специальными категориями клиентов
Правила и нормы делового общения	Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе
Музыкальная грамота	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Состав, последовательности и комбинации движений, соответствующие танцевальному направлению фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Комплексы упражнений, используемые в подготовительной и заключительной части занятия по танцевальному направлению фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Методики обучения технике двигательных действий и элементов хореографии танцевального направления фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Методика организации и структура занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе порядок кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки)	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Правила проведения спортивно-зрелищных мероприятий по танцевальным направлениям фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии и способы их предупреждения	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности

Показания и противопоказания к выполнению отдельных комплексов упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях танцевальным направлением фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, Основы рационального питания
Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам	Информационно-аналитические основы организации занятий

	фитнесом
Необходимые умения (уметь):	
Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии
Выбирать вид хореографии, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия по танцевальным направлениям фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия в соответствии с видом хореографии, предпочтениями занимающихся	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, Практика
Подбирать темп, ритм, настроение, квадратность музыкального сопровождения с учетом специфики стиля танцевального направления, удобства выполнения занимающимися естественных движений	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Адаптировать типичную хореографию танцевального направления под половозрастные особенности и уровень физического развития занимающихся	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, Практика
Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с занимающимися во время проведения занятия	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, Практика
Позитивно взаимодействовать с занимающимися, вовлекать занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, спортивная психология, Практика
Составлять и оптимально дозировать комбинации движений, элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, Практика
Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, Практика
Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, Практика
Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать темпом и	Организация и проведение с населением занятий по

интенсивностью элементов хореографии при превышении частотой сердечных сокращений пределов допустимых норм	фитнесу на основе танцевальных направлений, Практика
Разъяснять базовые принципы хореографии и демонстрировать исполнение базовых шагов, перестроения, построения вариации, комбинации и соединения на их основе	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Использовать терминологию при назывании движения или элемента хореографии и демонстрировать их выполнение в медленном темпе	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, Практика
Давать команды, реплики и корректные комментарии по рациональному выполнению занимающимися элементов хореографии, сочетать использование визуальных и словесных подсказок с демонстрацией движения или элемента хореографии	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, Практика
Разъяснять занимающимся биомеханические характеристики движения при выполнении упражнений, элементов хореографии	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, Основы биомеханики опорно-двигательного аппарата человека и гипертрофии мышц
Обучать занимающихся техникам релаксации и проработки дыхания	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений, Основы рационального питания
Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Пользоваться звуковым, звукоусиливающим, осветительным оборудованием, специализированным оборудованием и инвентарем для занятия по танцевальному направлению фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений
Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом, Организация и проведение персональных тренировок
Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу	Информационно-

	аналитические основы организации занятий фитнесом
Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Трудовые действия (владеть):	
Подготовка плана проведения занятий по танцевальным направлениям фитнеса с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Проведение анализа направленности (рекреативной, развивающей, поддерживающей) занятия по танцевальным направлениям фитнеса и выбор вида хореографии для проведения занятия	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Систематизация и отбор движений, элементов хореографии, упражнений для планирования занятия	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Составление и дозировка комбинаций движений, элементов танцевального направления фитнеса, соответствующие направленности занятия и виду хореографии	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Разработка программы занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов танцевального направления фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе

	танцевальных направлений; Практика
Инструктирование ассистентов для проведения занятия по танцевальному направлению фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Инструктирование занимающихся по безопасному использованию специализированного оборудования и инвентаря для занятия по танцевальному направлению фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Обучение занимающихся основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Обучение занимающихся техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и перестроения, вариации, комбинации и соединения на их основе, в том числе с использованием специализированного оборудования и инвентаря	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов упражнений для разминки и разогревания больших групп мышц с оптимальной интенсивностью, упражнений на растягивание с небольшой амплитудой, разучивание новых танцевальных элементов с использованием метода расчленения, осваивания работы ног или рук в замедленном темпе	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Выполнение с занимающимися аэробной части занятия с соблюдением порядка кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки)	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Выполнение с занимающимися базовых элементов двигательных действий и комбинаций на их основе, сложнокоординированных упражнений, выполняемых в "циклическом" режиме при заданном темпе музыкального сопровождения	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Выполнение с занимающимися комплексов упражнений, предусмотренных программой завершающей части занятия (заминки), включая упражнения на гибкость, релаксацию и проработку дыхания в положении лежа или сидя на полу (в партере)	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Координация выполнения занимающимся лицом техники двигательных действий при исполнении элементов и	Организация и проведение с населением занятий по

упражнений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок	фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Подготовка занимающихся к выступлению на спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Проведение показательных выступлений занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений; Практика
Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте; Основы рационального питания; Практика
Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности; Практика
В/05.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	
Необходимые знания (знать):	
требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии
Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии
Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте, Основы рационального питания
Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил	Антидопинговые правила и последствия применения

	допинга в спорте
Возрастные особенности человека	Анатомия человека; Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Функциональная анатомия человека	Анатомия человека
Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы	Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Аэробный и анаэробный механизм образования энергии	Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Физиология человека	Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование
История, философия и терминология видов спортивных единоборств, боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Этика спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Правила вида спорта (спортивной дисциплины) по видам спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений и двигательных действий, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Показания и противопоказания к выполнению отдельных комплексов упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе внешние признаки наличия у занимающегося лица психологических отклонений	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Правила и нормы делового общения	Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе, Спортивная психология
Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами	Особенности проведения фитнес-тренировок со

	специальными категориями клиентов
Метод визуализации, вербальных и визуальных инструкций при проведении занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Практика
Методика планирования и проведения занятий со спецификой видов спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки
Этапы обучения основным техническим действиям по видам спортивных единоборств и боевых искусств (начальное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование)	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Теория и методика физической культуры и спорта
Комплексы упражнений и тренировок, используемые в занятиях по видам спортивных единоборств и боевых искусств, включая общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения на снижение нагрузки и активизацию процессов восстановления	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Теория и методика физической культуры и спорта
Приемы, защиты (блоки), контрприемы, способы тактической подготовки, используемые в видах спортивных единоборств, боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Теория и методика физической культуры и спорта
Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, технических действий по видам	Организация и проведение с населением занятий по

спортивных единоборств и боевых искусств и способы их предупреждения	фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при выполнении занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Правила безопасной эксплуатации звукового оборудования, спортивного оборудования и инвентаря для занятий по видам спортивных единоборств, боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Основы рационального питания
Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Правовые основы использования навыков владения единоборствами вне соревновательной деятельности	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом, Организация и проведение персональных тренировок
Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом

Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Необходимые умения (уметь):	
Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии
Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Выбирать вид и определять траекторию занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств, соответствующие определенной цели в области поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы занимающихся	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Разъяснять занимающимся цель занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств и ее преимущества	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Практика
Составлять программу занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств на основе тренировочных и соревновательных техник спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика
Подбирать безопасные методики и техники выполнения упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика
Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать интенсивностью нагрузки при превышении частотой сердечных сокращений пределов допустимых норм	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика

Обучать правильным позам, ударам, защитным позициям и движениям спортивных единоборств и боевых искусств, техникам дыхания	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика
Демонстрировать техники выполнения разнообразных упражнений и двигательных действий, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика
Позитивно взаимодействовать с занимающимися, пропагандировать здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Спортивная психология
Контролировать переднюю, заднюю, боковые линии зала во время проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика
Разъяснять занимающимся технику исполнения упражнения, приема, тактического действия, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе с использованием метода визуализации, вербальных и визуальных инструкций	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Давать корректные рекомендации и команды занимающемуся лицу по изменению и улучшению техники движения	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Разъяснять физиологические аспекты упражнения, приема, тактического действия по видам спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Применять техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря для занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Использовать интервальный метод тренировки при проведении занятия	Организация и проведение с населением занятий по

	фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств, Теория и методика физической культуры и спорта, Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки, Практика
Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте
Пользоваться звуковым, спортивным оборудованием и инвентарем для занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств
Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности
Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом
Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом

Трудовые действия (владеть):	
Подготовка плана проведения занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Теория и методика физической культуры и спорта, Практика
Подбор и проверка исправности спортивного оборудования и инвентаря для проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Практика
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям спортивными единоборствами и боевыми искусствами	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Практика
Проведение анализа направленности (развивающей, поддерживающей) занятия, выбор траектории занятий по видам спортивным единоборств и боевых искусств для поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы занимающегося лица	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Теория и методика физической культуры и спорта, Практика
Подбор комплекса физических упражнений, определение оптимальных форм и видов занятий, типов и интенсивности нагрузок для занимающегося лица, соответствующих содержанию тренировки в видах спортивных единоборств и боевых искусств и уровню физического развития и физической подготовленности занимающегося лица	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Теория и методика физической культуры и спорта, Практика
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Практика
Разъяснение занимающемуся лицу механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы при занятиях фитнесом с высокой интенсивностью, физиологических аспектов развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Практика
Обучение занимающихся основным понятиям видов спортивных единоборств и боевых искусств, физическим, ментальным и духовным аспектам самообороны, техникам дыхания	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Практика
Разъяснение занимающимся правовых аспектов использования полученных навыков спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Практика

Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, для повышения функциональных возможностей организма и настройки нервно-мышечного аппарата занимающегося лица к выполнению основной части занятия с интенсивной кардионагрузкой	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Теория и методика физической культуры и спорта, Практика
Обучение занимающегося лица основным позам, ударам, защитным позициям и движениям по видам спортивных единоборств и боевых искусств, разъяснение поверхности и цели удара	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Практика
Демонстрация занимающемуся лицу техник исполнения специальных упражнений, ударов, приемов, защит (блоков), контрприемов по видам спортивных единоборств и боевых искусств	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Практика
Выполнение с занимающимся лицом специализированных тренировочных комплексов для отработки техник исполнения специальных упражнений, приемов, защит (блоков), контрприемов с использованием интервального метода тренировки, выявление и коррекция ошибок	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Практика
Отработка с занимающимися техник исполнения специализированных тренировочных комплексов в паре (группе) или с виртуальным ("невидимым") соперником	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Практика
Обеспечение соблюдения занимающимися норм этики и безопасности, в том числе пресечение агрессивного или конфликтного поведения занимающихся	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Практика
Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью нагрузки при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Практика
Выполнение с занимающимися завершающей части занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе упражнений на снижение нагрузки и восстановление, постановка задач и заданий для самостоятельной работы	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Практика
Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте; Основы рационального питания; Практика
Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности; Практика
Подготовка и проведение занятий фитнесом на основе спортивных единоборств и боевых искусств в дистанционном	Организация и проведение с населением занятий по

формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО)	фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств; Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом; Практика
Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом; Практика

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

**Таблица 4 - Общая трудоемкость обучения по ДПП ПП
«Организация и проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-программам»**

№	Дисциплина	К-во часов
Первая сессия		
1	Теория и методика физической культуры и спорта	18
2	Анатомия человека	18
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	16
4	Спортивная медицина	14
5	Спортивная психология	14
6	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии	6
7	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности	10
8	Основы рационального питания	12
9	Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе	14

	ВСЕГО	122
Вторая сессия		
10	Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки	14
11	Антидопинговые правила и последствия применения допинга в спорте	8
12	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом	12
13	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	16
14	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	16
15	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидности	16
16	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	16
17	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	16
18	Особенности проведения фитнес-тренировок со специальными категориями клиентов	10
19	Организация и проведение персональных тренировок	12
20	Основы биомеханики опорно-двигательного аппарата человека и гипертрофии мышц	8
21	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование	8
22	Практика	42
	ВСЕГО	194
23	Подготовка итоговой аттестационной работы	30
24	Защита итоговой аттестационной работы	4
	ВСЕГО	350

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);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н «Об утверждении профессионального стандарта 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», р/н 1623;
- 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.