

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО
Председатель Федерального
учебно-методического объединения
в системе высшего образования
по укрупненной группе специальностей
и направлений подготовки
49.00.00 Физическая культура и спорт
С.П. Евсеев
«13» февраля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ФИТНЕС ЦЕНТРА И СОВРЕМЕННЫЕ
ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ**

Санкт-Петербург, 2026

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ФИТНЕС ЦЕНТРА И СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ» направлена на обновление теоретических знаний и практических навыков фитнес-тренеров и руководителей фитнес-клубов. Программа предполагает изучение современных инновационных технологий, методик и оздоровительных программ в области фитнеса. И нацелена на изучение теоретико-методологических и организационных основ управления фитнес-клубом. Особое внимание уделяется формированию компетенций в создании условий, способствующих удовлетворению потребностей граждан в систематических занятиях физическими упражнениями, а также по формированию здорового образа жизни граждан, создания условий для сохранения и укрепления физического здоровья и их физического воспитания.

Объектом профессиональной деятельности слушателя является процесс формирования личности, ее приобщение к общечеловеческим и культурным ценностям, к здоровому образу жизни, к рекреационно-оздоровительным формам занятий.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ФИТНЕС ЦЕНТРА И СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2025 года №266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, № 940, утвержденный 19 сентября 2017 г. Минобрнауки России с изменениями и дополнениями от: 26ноября 2020г., 8 февраля 2021г.;

– Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года N 353н;

– Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 363н;

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Перечень профессиональных стандартов

| № | Код профессионального стандарта | Наименование области профессиональной деятельности. Наименование профессионального стандарта. |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05 Физическая культура и спорт | | |
| 2 | 05.008 | Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей |

| | | |
|---|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 363н |
| 3 | 05.017 | Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н |

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.

Согласно профессиональному стандарту «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 363н слушатель программы готовится к следующим видам профессиональной деятельности:

- Управление деятельностью и развитием организации (подразделения организации), входящей в систему спортивной подготовки.

Цель программы: совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области организации деятельности фитнес-центров и современных фитнес-технологий.

Задачи:

1. Сформировать у слушателей комплексные профессиональные компетенции, необходимые для организации работы фитнес-центров.
2. Развитие профессиональных компетенций в области взаимодействия с различными заинтересованными сторонами в сфере фитнеса (стейкхолдерами):
3. Совершенствование компетенций в разделе современных фитнес-технологий.

Перечень необходимых обобщенных трудовых функций и трудовых функций для выполнения видов деятельности в рамках имеющейся квалификации:

| Обобщённая трудовая функция | | | Код и наименование трудовой функции |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| код | наименование | уровень квалификации | |
| <i>Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н</i> | | | |
| В | Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе | 6 | В/01.6 - Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорт |
| | | 6 | В/02.6 - Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес |
| | | 6 | В/03.6 - Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 6 | В/04.6 - Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений |
| | | 6 | В/05.6 - Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств |
| <i>Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 363н</i> | | | |
| В | Организация и развитие коммерческих, некоммерческих клубов, организаций, обществ и объединений, осуществляющих физкультурно-оздоровительную, физкультурно-спортивную деятельность | 6 | В/01.6 - Управление планированием деятельности клуба, или организации, или общества, или объединения |
| | | 6 | В/03.6 - Управление реализацией кадровой политики, ресурсным и информационным обеспечением клуба, или организации, или общества, или объединения |
| | | 6 | В/04.6 - Операционное администрирование и управление развитием клуба, или организации, или общества, или объединения |

1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: лица, имеющие высшее (высшее профессиональное) образование. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

1.4. Планируемые результаты обучения

Реализация программы повышения квалификации «ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ФИТНЕС ЦЕНТРА И СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ» направлена на совершенствование и формирование профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Вид профессиональной деятельности:

- Организация и оказание фитнес-услуг населению.

Основная цель вида профессиональной деятельности: Организация и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг в водной среде и на суше.

Результаты освоения Программы определяются приобретаемыми слушателем 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 организовывать и оказывать населению физкультурные, физкультурно-оздоровительные и досуговые фитнес-услуги на основе различных направлений фитнеса;

ПК-2 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

ПК – 3 Способен организовывать и управлять коммерческими и некоммерческими клубами (организациями), осуществляющими деятельность в сфере предоставления фитнес-услуг.

| Профессиональный стандарт: «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОТФ «Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе» (В) | | | | |
| Трудовая функция (код) | Компетенция | Трудовые действия | Знания | Умения |
| <p>ПС - «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»</p> <p>В/02.6 - Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес;</p> <p>В/03.6 - Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей;</p> <p>В/04.6 - Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений;</p> <p>В/05.6 - Организация и проведение с</p> | <p>ПК-1 Способен организовывать и оказывать населению физкультурные, физкультурно-оздоровительные и досуговые фитнес-услуги на основе различных направлений фитнеса;</p> | <p>- Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;</p> <p>Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом;</p> <p>Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы;</p> <p>Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря в фитнес-зале;</p> <p>Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица;</p> <p>Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам;</p> | <p>Возрастные особенности человека;</p> <p>Функциональная анатомия человека;</p> <p>Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека;</p> <p>Аэробный и анаэробный механизм образования энергии;</p> <p>Теория и методика спортивной тренировки;</p> <p>Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы;</p> <p>Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы;</p> <p>Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардиотренинг), групповой, игровой;</p> <p>Спортивный травматизм и классификация повреждений;</p> <p>Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;</p> | <p>Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;</p> <p>Адаптировать содержание программ занятий в соответствии с уровнем физической подготовленности населения;</p> <p>Планировать содержание занятия, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств;</p> <p>Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом;</p> <p>Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека;</p> <p>Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося;</p> |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств | | Обучение занимающихся техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий; Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи. | Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате; Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами; | Определять продолжительность отдыха, темп движения, режим нагрузки; Обучать население методам страховки и самостраховки; Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и демонстрировать их выполнение; |
| <p>Профессиональный стандарт: «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н</p> <p>ОТФ «Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе» (В)</p> | | | | |
| <p>ПС - «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»</p> <p>В - Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе</p> | <p>ПК-2 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.</p> | <p>Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу;</p> <p>Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.</p> | <p>Принципы рационального питания, порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента;</p> <p>Специализированные пищевые добавки в фитнесе;</p> <p>Принципы рационального питания, борьбы со стрессом;</p> | <p>Определять состояния переутомления или перетренированности или занимающихся лиц;</p> <p>Определять признаки и симптомы сердечно-легочного заболевания или сердечно-легочного затруднения;</p> <p>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.</p> |
| <p>Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 363н</p> <p>ТФ «Организация и развитие коммерческих, некоммерческих клубов, организаций, обществ и объединений, осуществляющих физкультурно-оздоровительную, физкультурно-спортивную деятельность» (В)</p> | | | | |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ПС - «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»</p> <p>В - Организация и развитие коммерческих, некоммерческих клубов, организаций, обществ и объединений, осуществляющих физкультурно-оздоровительную, физкультурно-спортивную деятельность (далее - клуб, организация, общество и объединение)</p> | <p>ПК – 3 Способен организовывать и управлять коммерческими и некоммерческими клубами (организациями), осуществляющими деятельность в сфере предоставления фитнес-услуг.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Составление краткосрочных и долгосрочных планов и разработка программ физкультурно-оздоровительной и (или) физкультурно-массовой, тренировочной и соревновательной деятельности клуба; - Планирование материально-технического обеспечения деятельности клуба; - Планирование расходов и формирование бюджетов клуба; - Планирование привлечения кадров по виду (видам) спорта для реализации мероприятий клуба; - Планирование развития и повышения профессиональной квалификации кадров в клубе; - Подготовка отчетной документации по управлению планированием деятельности клуба | <ul style="list-style-type: none"> -Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; -Законодательство Российской Федерации в сфере регулирования трудовых отношений в области физической культуры и спорта; -Всемирный антидопинговый кодекс; -Методы разработки программ физкультурно-оздоровительной и (или) физкультурно-массовой, тренировочной и соревновательной деятельности; -Технологии управления деятельностью физкультурно-спортивной организации; -Профессионально-этические требования делового общения; | <ul style="list-style-type: none"> -Анализировать деятельность клуба с учетом внутренних и внешних факторов для планирования деятельности и разработки программ; -Использовать методики краткосрочного и долгосрочного планирования; -Разрабатывать и согласовывать планы и программы физкультурно-оздоровительной и (или) физкультурно-массовой; -Рассчитывать достаточность и необходимость персонала, материально-технических ресурсов для обеспечения выполнения планов работы клуба; -Анализировать данные финансовой, статистической отчетности и принимать решения по формированию бюджета клуба; -Обеспечивать мероприятия по привлечению кадров по виду (видам) спорта; Планировать и обеспечивать организацию мероприятий по развитию персонала; Вести отчетную документацию по управлению планированием деятельности клуба. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

1.5. Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения составляет 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – не более 4 недель.

1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения

К итоговой аттестации допускаются лица, выполнившие требования, предусмотренные курсом обучения по программе повышения квалификации и успешно прошедшие аттестационные испытания, предусмотренные учебным планом.

Лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу повышения квалификации «ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ФИТНЕС ЦЕНТРА И СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ» и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации – удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации оценку «неудовлетворительно», а также лицам, освоившим часть примерной программы повышения квалификации и (или) отчисленным из образовательной организации в ходе освоения программы повышения квалификации, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы предполагает наличие:

- учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий;
- Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:
 - компьютеризированное рабочее место для преподавателя; – рабочие места для слушателей;
 - мультимедийный проектор, экран;
 - доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
 - демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);
- технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows, Word for Windows, PowerPoint с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации; программное обеспечение общего и профессионального назначения.

Организация образовательной деятельности по программе.

Обучение слушателей осуществляется очно с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При онлайн обучении (проведении вебинаров) будет использована актуальная электронная платформа. Программой предусмотрено выполнение офлайн заданий и тестов, а также самостоятельная, в том числе практическая работа слушателей с материалами курса. Коммуникация со слушателями осуществляется через электронную почту преподавателей и актуальное на дату начала обучения электронное приложение.

Учебно-методическое, информационное обеспечение программы:

Обучение проводится по программе, с использованием специально разработанных электронных и печатных учебно-методических материалов. Доступ к электронному комплекту лекционных материалов курса неограничен во время всего периода обучения.

Программой предусмотрен мониторинг образовательных результатов, промежуточная и итоговая аттестация слушателей.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для участия в программе повышения квалификации слушателям необходим ПК, с доступом в интернет и актуальной личной электронной почтой. Программой предусмотрена организация занятий как в офлайн, так и в онлайн формате (в режиме видеоконференцсвязи), с использованием, актуальной на дату обучения, специализированной электронной платформы, которая позволяет в процессе видеоконференции демонстрировать презентации, графический и иллюстративный материал. Данная программа бесплатна для слушателей и необязательна для установки при использовании через ПК.

Доступ к электронным приложениям, слушатели осуществляют по ссылке, отправленной специалистами института дополнительного образования на электронную почту.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией в форме квалификационного зачёта, включающего теоретические знания.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

2.1 Календарный учебный график

| Форма обучения | Аудиторных часов в день | Самостоятельная работа | Дней в неделю | Общая продолжительность программы |
|----------------|-------------------------|------------------------|---------------|-----------------------------------|
| Очная | 2-6 ч. | 2-4 ч. | 6 | 3-4 недели |

Учебные занятия проводятся согласно расписанию утвержденному директором ИДО.

2.2 Учебный план
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ФИТНЕС ЦЕНТРА И СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ»

| № ПП | Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей) тем | Трудоемкость всего в академ. часах | Трудоемкость по видам работ в часах: | | | | Форма контроля |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------|------------------------|----------------|
| | | | аудиторные учебные занятия | | | самостоятельная работа | |
| | | | лекции | Практические и семинарские занятия | всего | | |
| | Раздел I. Организация работы фитнес-центра | 54 | 18 | 8 | 26 | 28 | |
| 1 | Нормативно-правовые и организационно-управленческие аспекты фитнес индустрии | 14 | 6 | 2 | 8 | 6 | устный опрос |
| 2 | Маркетинг и продажи: актуальные и устаревшие инструменты | 14 | 4 | 2 | 6 | 8 | устный опрос |
| 3 | Ценообразование и основные шаги по организации продажи фитнес -услуг | 12 | 4 | 2 | 6 | 6 | устный опрос |
| 4 | Профессиональный портрет фитнес-тренера. Управление персоналом и тайм-менеджмент. | 14 | 4 | 2 | 6 | 8 | устный опрос |
| | Раздел II. Современные фитнес-технологии | 54 | 24 | 14 | 38 | 14 | |
| 5 | Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки | 8 | 4 | 2 | 6 | 2 | устный опрос |
| 6 | Нутрициология | 8 | 4 | 2 | 6 | 2 | устный опрос |
| 7 | Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование | 8 | 4 | 2 | 6 | 2 | устный опрос |
| 8 | Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате | 8 | 4 | 2 | 6 | 2 | устный опрос |
| 9 | Персональные тренировки. Применение искусственного интеллекта в тренировочном процессе | 6 | 2 | 2 | 4 | 2 | устный опрос |
| 10 | Фитнес-технологии в физической реабилитации | 8 | 4 | 2 | 6 | 2 | |
| 11 | Психологические аспекты профессиональной деятельности в фитнесе | 6 | 2 | 2 | 4 | 2 | устный опрос |
| | Итоговая аттестация | 2 | | | 2 | | тестирование |
| | | | | | | | |
| | Итого | 108 | 42 | 22 | 66 | 42 | |

Раздел I. Организация работы фитнес-центра

1. Нормативно-правовые и организационно-управленческие аспекты фитнес индустрии

Тема 1.1 Нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта как законодательная база в сфере фитнеса - 14 часов

Лекции-6, практические занятия – 2, самостоятельная работа 6

Фитнес в системе органов управления физической культурой и спортом: государственные и общественные органы управления физической культурой.

Физкультурно-спортивные организации по предоставлению различным социально-демографическим группам населения фитнес-услуг. Физкультурно-спортивные организации образовательных учреждений, учреждения дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Понятия, принципы и подходы к построению структуры управления. Организационная структура и структура управления фитнес-организацией.

2. Маркетинг и продажи: актуальные и устаревшие инструменты - 14 часов

Лекции-4, практические занятия – 2, самостоятельная работа 8

Авторский курс по маркетингу и продажам в сфере фитнес-индустрии, разработанный специально для собственников бизнеса, управляющих и специалистов, работающих в операционном и стратегическом управлении. В рамках курса мы подробно разберем, как, не увеличивая рекламный бюджет, можно существенно повысить доходность за счёт оптимизации воронки продаж и маркетинга. На основе прикладных кейсов и практических инструментов я покажу, как минимизировать потери клиентов на каждом этапе взаимодействия с бизнесом.

Особое внимание будет уделено актуальным трендам 2025 года, а также технологиям и подходам, которые уже устарели и не приносят ожидаемых результатов. Курс ориентирован на практическое применение: участники получают не только теоретическую базу, но и готовые к внедрению инструменты, позволяющие повышать конверсию, привлекать новых клиентов и улучшать ключевые бизнес-показатели.

3. Ценообразование и основные шаги по организации непосредственной продажи фитнес услуг 12 часов

Лекции-4, практические занятия – 2, самостоятельная работа 6

Формирование цены на фитнес-услуги. Постановка задач ценообразования. Определение спроса на услуги. Выбор ценообразования и установление варианта базовой цены. Сопоставление с ценой, выявленной посредством опроса потребителей, корректировка цены. Анализ цен и услуг конкурентов, корректировка цены. Приспособление цены на основные и дополнительные фитнес-услуги. Предложения по организации непосредственной продажи услуг. Общие методологические принципы продажи услуг. Принципы формирования тарифной политики в фитнес-клубах и других организациях рекреативно-оздоровительного профиля. Методика формирования тарифов на основные услуги. Методика формирования тарифов на дополнительные услуги.

4. Профессиональный портрет фитнес-тренера. Управление персоналом и тайм-менеджмент - 14 часов

Лекции-4, практические занятия – 2, самостоятельная работа 8

Профессиональный портрет фитнес-тренера. Профессиональное образование фитнес-тренера. Подбор, расстановка, управление персоналом и мотивация сотрудников в учреждениях, организациях, фирмах индустрии фитнеса, сферы туризма и отрасли

«Физическая культура и спорт». Стили управления, включая деструктивный стиль управления. Работа жалобами и пожеланиями клиентов. Профилактика конфликтов в коллективе. Тайм-менеджмент.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу 1.

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей | Трудоемкость в часах |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1 | Нормативно-правовые акты в сфере фитнеса | 6 |
| 2 | Управление качеством предоставления фитнес-услуг | 8 |
| 3 | Подбор, расстановка, управление персоналом и мотивация сотрудников в фитнес-центре | 6 |
| 4 | Ценообразование и основные шаги по организации непосредственной продажи фитнес-услуг | 8 |

Организация работы фитнес-центра

1. Андросова, Г.А. Организация и планирование деятельности предприятия в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / Г.А. Андросова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. — 171 с. : ил.
2. Андросова, Г.А. Экономика физической культуры и спорта : учебное пособие / Г.А. Андросова, Л.Ю. Заболотских ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б. и.], 2018. — 175 с.: ил. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444162>
3. Артемова, Е. А. Детский бизнес : управление продажами в детских центрах : практическое пособие : [16+] / Е. А. Артемова. — Москва ; Вологда : Инфра-Инженерия, 2015. — 96 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602814>
4. Гореликов, В. А. Спонсорство в спорте : учебное пособие / В. А. Гореликов. — Москва : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2020. — 128 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702732>
5. Енченко, И. В. Тенденции мирового спорта : развитие услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом : учебное пособие / И. В. Енченко ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 2019. — 121 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685770>
6. Лидс, М. А. Экономика спорта : учебник / М. А. Лидс, Алльмен Петер фон, В. А. Мэтисон ; пер. с англ. под науч. ред. К. Сосунова ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва : Дело, 2021. — 576 с. — (Академический учебник). — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685770>

7. Мяконьков, В.Б. Поведение потребителей и спонсорская деятельность в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / В.Б. Мяконьков ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. — 168 с.: ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки
8. Мяконьков, В.Б. Спортивный маркетинг : учебное пособие / В.Б. Мяконьков, Т.В. Копылова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2018. — 84 с.: ил. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
9. Мяконьков, В. Б. Спортивный маркетинг : учебник для вузов / В. Б. Мяконьков, Т. В. Копылова, Н. М. Егорова ; под общей редакцией В. Б. Мяконькова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 284 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12861-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566359>
10. Мяконьков, В.Б. Спортивный маркетинг в социальных медиа коммуникациях : учебное пособие. - СПб. : [б. и.], 2019. -120 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
11. Обожина Д.А. Особенности маркетинга в спорте : учебное пособие / Обожина Диана Анатольевна ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. – 78 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695622>
12. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие : [12+] / А. В. Починкин. – Москва : Спорт, 2017. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524>
13. Савчак, Д. А. Организация деятельности фитнес-департамента : учебное пособие / Д. А. Савчак, Т. А. Кравчук ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 210 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690286>
14. Филиппов, С.С. Менеджмент в сфере фитнес-услуг: организационно-правовые аспекты : [монография] / С.С. Филиппов, Н.И. Антонова, С.И. Смирнов ; под науч. ред. С. С. Филиппова. — Москва : Советский спорт, 2015. — 255 с. : ил.
15. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 255 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17692-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563122>
16. Филоненко, Н.В. Маркетинг физкультурно-спортивных и спортивно-зрелищных услуг : учебник / Н.В. Филоненко, Н.А. Ушакова ; под ред. Н. В. Филоненко. — Москва : Колос-с, 2018. — 99, [1] с. : ил.
17. Чикурова, М. А. Организация физической культуры и спорта : учебное пособие / М. А. Чикурова, А. И. Чикуров ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 192 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705226>
18. Экономика физической культуры и спорта : электронное учебное пособие по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» : учебное пособие / авт.-сост. Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 179 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607577>
- 19.

2. Современные фитнес-технологии.

5. Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки - 8 часов Лекции-4, практические занятия – 2, самостоятельная работа -2

Основные задачи оздоровительного фитнеса. Основные принципы групповых занятий фитнесом. Способы повышения интенсивности групповых занятий, планирование мер безопасности и контроля эффективности групповых занятий.

Характеристика оздоровительных технологий (фитнес-программ): групповые занятия аэробной направленности; групповые занятия силовой направленности. (по ОКДП-93).

Классификация базовых шагов в групповых программах. Структура группового занятия (цель, время, содержание каждой части). Применение циклических видов физкультурно-оздоровительной деятельности группового формата в условиях современного фитнес центра.

Музыка как основной инструмент проведения групповых занятий. Музыкальный квадрат, определение составляющих музыки. Работа всей группы (счёт по восьмёркам, определение лидирующей ноги, команда на начала движения, кьюинг инструктора). Отработка техники выполнения базовых движений классической аэробики (работа всей группы).

6. Нутрициология - 8 часов Лекции-4, практические занятия – 2, самостоятельная работа -2

Рациональное питание. Постулаты рационального питания. Распространённые ошибки в питании населения России. Избыток калорий в рационе. Энергетические траты организма. Расчет основного обмена. Расчет нормы калорий. С чего начать похудение и как не бросить. Влияние белков, жиров, углеводов на похудение. Режим питания. Рекомендации ВОЗ по составлению здорового рациона. Здоровое питание: с чего начать? Коррекция рациона питания. Что не влияет на похудение, типичные заблуждения. Суперфуды. Роль воды при физических нагрузках. Влияние микрофлоры на организм.

7. Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование - 8 часов Лекции-4, практические занятия – 2, самостоятельная работа -2

Курс предназначен для ознакомления и овладения современными медико-биологическими способами оценки различных компонентов функционального состояния организма занимающихся. Полученные практические и теоретические навыки позволят слушателям адекватно определять текущий уровень готовности, а также корректировать и индивидуализировать на основе полученных данных программу тренировки посетителей.

В программу входит изучение методики определения композиции тела (биоимпеданс), оценка уровня стресса и запаса функциональных резервов организма (вариационная пульсометрия), оценка различных составляющих психофизиологического профиля с использованием современных аппаратно-программных комплексов, и другие методики.

8. Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате - 8 часов Лекции-4, практические занятия – 2, самостоятельная работа -2

Этот курс создан для фитнес-тренеров, которые хотят перейти в онлайн и начать эффективно работать с клиентами удаленно. Он дает практические навыки построения

онлайн-формата тренировок, продаж, сбора отзывов, создания контента и масштабирования вашей деятельности.

Курс учит:

1. Как выбрать нишу и понять, кому подходит ваш формат
2. Как составить портрет идеального клиента
3. Как наладить онлайн-диалог
4. Чем отличается онлайн-ведение от тренировки
5. Как провести первую тренировку, чтобы клиент захотел продолжить
6. Как установить стоимость услуг и не бояться её повышать
7. Как собирать отзывы и кейсы — основные инструменты продаж
8. Как оформлять программы тренировок
9. Какие инструменты лучше использовать
10. Как систематизировать работу и сделать процесс устойчивым

9. Современные информационные технологии в фитнесе. Как увеличить доход тренера с помощью цифровых решений - 8 часов

Лекции-4, практические занятия – 2, самостоятельная работа -2

Основные эффективные варианты применения цифровых технологий и решений в работе тренера, а именно как можно изменить и получить:

1. Масштабность через изменение аудитории
2. Изменение уровня дохода и повышение количества дополнительных услуг в фитнесе
3. Повышение лояльности и уровня удержания посетителей
4. Изменение уровня эффективности взаимодействия

10. Фитнес-технологии в физической реабилитации - - 8 часов

Лекции-4, практические занятия – 2, самостоятельная работа -2

Дисциплина знакомит с современными технологиями фитнеса, успешно используемыми в физической реабилитации. Аэробика, шейпинг, пилатес, калланетика, стретчинг, фитбол-гимнастика и другие имеют значительное оздоровительное, восстанавливающее воздействие на организм человека, доступны для различного контингента занимающихся и имеют мало противопоказаний.

Изучая основы и особенности применения вышеперечисленных фитнес-технологий с различным контингентом занимающихся, слушатели расширят свой профессиональный инструментарий для работы в фитнес-центрах.

11. Психологические аспекты профессиональной деятельности в фитнесе - 6 часов

Лекции-2, практические занятия – 2, самостоятельная работа -2

Здоровая профессиональная философия или как добиться успеха и сохранить свое здоровье (эмоциональное благополучие) Эмоциональное (профессиональное) выгорание - выдуманный или реальный риск?

Общение как один из факторов мотивирующей среды (привлечения и удержания клиентов). Приемы управления группой.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу 1.

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей | Трудоемкость в часах |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1 | Музыка как основной инструмент проведения групповых занятий. Музыкальный квадрат, определение составляющих музыки. Отработка техники выполнения базовых движений классической аэробики | 2 |

| | | |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 2 | Режим питания. Рекомендации ВОЗ по составлению здорового рациона. Здоровое питание. Расчет основного обмена. Расчет нормы калорий. | 2 |
| 3 | Практические навыки построения онлайн-формата тренировок, продаж, сбора отзывов, создания контента и масштабирования вашей деятельности. | 2 |
| 4 | Изменение уровня дохода и повышение количества дополнительных услуг в фитнесе | 2 |
| 5 | Аэробика, шейпинг, пилатес, калланетика, стретчинг, фитбол-гимнастика | 2 |
| 6 | Методы психологического воздействия | 2 |

2. Современные фитнес-технологии.

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>
2. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596210>
3. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 131 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279>
4. Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология : монография / А.В. Дмитриев, Л.М. Гунина. — Москва : Спорт, 2020. — 639 с.
5. Назаренко, А.С. Основы спортивной нутрициологии : учебное пособие / А.С. Назаренко, Н.Ш. Хаснутдинов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань. — Казань : Олитех, 2020. — 236 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
6. Ермакова, Н. С. Особенности проведения занятий у девушек в группах ОФП с применением элементов фитнеса : учебное пособие / Н. С. Ермакова, Н. П. Гордеева, В. Н. Иваницкий ; Томский государственный архитектурно-строительный университет. – Томск : Томский государственный архитектурно-строительный университет (ТГАСУ), 2015. – 80 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693275>
7. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания : учебное пособие : в 2 частях / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова ; Южный федеральный университет, Академия физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. Общие методические принципы тренировки. – 178 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698676>

8. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595>
9. Лаврухина, Г.М. Оценка и контроль состояния занимающихся фитнесом : учебное пособие / Г.М. Лаврухина, Т.В. Горбунова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. — 171 с.: ил. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
10. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре : учебное пособие / Г.М. Лаврухина, Ю.А. Скачков ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. — 125 с. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
11. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительная работа со взрослым населением : учебное пособие / Г.М. Лаврухина, А.Б. Петров ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2018. — 228 с.: ил. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
12. Савин, С.В. Концепция и технологии оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста : монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. — Москва : УЦ Перспектива, 2020. — 263 с. Савин, С.В. Современные программы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста : учебное пособие / С.В. Савин. — Москва : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 2020. — 119 с.
13. Савин, С.В. Теоретические основы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста : учебное пособие / С.В. Савин, О.Н. Степанова. — Москва : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 2020. — 121 с.
14. Савчак, Д. А. Силовая тренировка в групповых фитнес-программах : учебное пособие / Д. А. Савчак ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 121 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690287>
15. Спортивная нутрициология: нутритивный статус спортсмена: учебное пособие / Н.А. Задорожная, В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова [и др.]; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2024. — 122 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
16. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрияшина,
17. Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>
18. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567455>
19. Фитнес : направление Kangoos Power : учебное пособие / М. Д. Кудрявцев, Т. И. Ратманская, О. В. Булгакова, А. Ю. Осипов ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2021. –

- 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705930>
20. Цаллагова, Р.Б. Нутрициология. Нутриентный состав пищевых продуктов: учебное пособие. - Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – 120 с.: табл. - Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека образовательной организации высшего образования
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <http://elibrary.rsl.ru/>
- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта uchzapiski@lesgaft.spb.ru

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

| Профессиональный стандарт: «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОТФ «Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе» (В) | | | | |
| Наименование учебных дисциплин, тем | Компетенция | Трудовые действия | Знания | Умения |
| * Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки; * Нутрициология; * Тесты для оценки физического развития, физической и функциональный подготовленности, фитнес тестирование; * Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате; * Персональные тренировки. Применение искусственного интеллекта в тренировочном процессе; | ПК-1 Способен организовывать и оказывать населению физкультурные, физкультурно-оздоровительные и досуговые фитнес-услуги на основе различных направлений фитнеса; | - Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов; Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом; Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы; Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря в фитнес-зале; | Возрастные особенности человека; Функциональная анатомия человека; Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека; Аэробный и анаэробный механизм образования энергии; Теория и методика спортивной тренировки; Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы; Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы; Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, | Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам; Адаптировать содержание программ занятий в соответствии с уровнем физической подготовленности населения; Планировать содержание занятия, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств; Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом; Разъяснять занимающимся анатомию-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека; |

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>* Фитнес-технологии в физической реабилитации; * Психологические аспекты профессиональной деятельности в фитнесе.</p> | | <p>Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица; Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам; Обучение занимающихся техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий; Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.</p> | <p>силовой и кардиотренинг), групповой, игровой; Спортивный травматизм и классификация повреждений; Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи; Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате; Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами;</p> | <p>Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося; Определять продолжительность отдыха, темп движения, режим нагрузки; Обучать население методам страховки и само страховки; Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и демонстрировать их выполнение;</p> |
| <p>Профессиональный стандарт: «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н ОТФ «Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе» (В)</p> | | | | |
| <p>* Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки; * Нутрициология; * Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование; * Методики и алгоритмы</p> | <p>ПК-2 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции</p> | <p>Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу; Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.</p> | <p>Принципы рационального питания, порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента; Специализированные пищевые добавки в фитнесе; Принципы рационального питания, борьбы со стрессом;</p> | <p>Определять состояния переутомления или перетренированности или занимающихся лиц; Определять признаки и симптомы сердечно-легочного заболевания или сердечно-легочного затруднения; Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима</p> |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>организации занятий фитнесом в дистанционном формате; * Персональные тренировки. Применение искусственного интеллекта в тренировочном процессе; * Фитнес-технологии в физической реабилитации; * Психологические аспекты профессиональной деятельности в фитнесе.</p> | <p>психического состояния.</p> | | | <p>питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента.</p> |
| <p>Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 363н</p> | | | | |
| <p>ТФ «Организация и развитие коммерческих, некоммерческих клубов, организаций, обществ и объединений, осуществляющих физкультурно-оздоровительную, физкультурно-спортивную деятельность» (В)</p> | | | | |
| <p>* Нормативно-правовые и организационно-управленческие аспекты фитнес индустрии;</p> | <p>ПК – 3 Способен организовывать и управлять коммерческими и некоммерческими клубами (организациями),</p> | <p>- Составление краткосрочных и долгосрочных планов и разработка программ физкультурно-оздоровительной и (или) физкультурно-массовой, тренировочной и</p> | <p>-Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; -Законодательство Российской Федерации в сфере регулирования трудовых</p> | <p>-Анализировать деятельность клуба с учетом внутренних и внешних факторов для планирования деятельности и разработки программ;</p> |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>* Маркетинг и продажи: актуальные и устаревшие инструменты;</p> <p>*Ценообразование и основные шаги по организации продажи фитнес –услуг;</p> <p>* Профессиональный портрет фитнес-тренера. Управление персоналом и тайм-менеджмент.</p> | <p>осуществляющими деятельность в сфере предоставления фитнес-услуг.</p> | <p>соревновательной деятельности клуба;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Планирование материально-технического обеспечения деятельности клуба; - Планирование расходов и формирование бюджетов клуба; - Планирование привлечения кадров по виду (видам) спорта для реализации мероприятий клуба; - Планирование развития и повышения профессиональной квалификации кадров в клубе; - Подготовка отчетной документации по управлению планированием деятельности клуба | <p>отношений в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Всемирный антидопинговый кодекс; -Методы разработки программ физкультурно-оздоровительной и (или) физкультурно-массовой, тренировочной и соревновательной деятельности; -Технологии управления деятельностью физкультурно-спортивной организации; -Профессионально-этические требования делового общения; | <ul style="list-style-type: none"> -Использовать методики краткосрочного и долгосрочного планирования; -Разрабатывать и согласовывать планы и программы физкультурно-оздоровительной и (или) физкультурно-массовой; -Рассчитывать достаточность и необходимость персонала, материально-технических ресурсов для обеспечения выполнения планов работы клуба; -Анализировать данные финансовой, статистической отчетности и принимать решения по формированию бюджета клуба; -Обеспечивать мероприятия по привлечению кадров по виду (видам) спорта; Планировать и обеспечивать организацию мероприятий по развитию персонала; Вести отчетную документацию по управлению планированием деятельности клуба. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Итоговое тестирование

1. Снижение энерготрат, в том числе за счет низкой физической активности – это одна из причин.

- 1.пассивности
- 2.потери веса

3.ожирения

- 4.потери энергии

2. Чтобы «сжечь» 1 килограмм жировой массы тела необходим дефицит калорий около.

- 1.7500 ккал
- 2.5000 ккал
- 3.1000 ккал
- 4.3000 ккал

3. При проведении ортостатической пробы нормальной реакцией считается увеличение ЧСС:

1. до 9%
2. на 15-17%
3. на 20-24%
4. 1-3%

4. Сколько измерений пульса проводят при проведении теста Руффье:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

5. Совокупность взаимосвязанных процессов формирования и изменения цен под воздействием множества экономических и иных факторов, протекающих с участием различных хозяйствующих субъектов, производителей, потребителей, посредников при регулирующей роли государства (общества) – это:

1. механизм ценообразования.
2. цена.
3. ценообразование.
4. система цен.

6. Одним из основных ценообразующих факторов является:

1. величина средних издержек производства.
2. научная обоснованность цен.
3. уровень инфляции.
4. финансовое состояние предприятия.

7. Выберите из предложенных вариантов виды аэробики, наиболее подходящий для использования в физической реабилитации:

1. аэробика с использованием элементов единоборств (тай-бо);
2. высоко-ударная аэробика;

3. низко-ударная;

4. аэробика с использованием элементов латиноамериканских танцев

8. Выберите из предложенных вариантов один ответ. Технологии с использованием фитбола способствует:

1. увеличению мышечной массы;
2. улучшению скоростно-силовых качеств;

3. коррекции нарушений осанки;

4. увеличению выносливости.

9. В чем разница между лидом и уникальным лидом?

1) Уникальный лид, это клиент, который обратился и оставил контакт впервые. Лид - это клиент, который оставил свой контакт, но он ранее обращался и его контакты уже есть в вашей базе.

2) Лид - это клиент, который оставил заявку на сайте, а уникальный лид, это клиент, который напрямую обратился в фитнес клуб, пришел или позвонил.

3) Лид - это клиент, который кликнул на кнопку позвонить на сайте, а уникальный лид, это тот клиент, который кликнул кнопку позвонить на сайте и совершил звонок.

4) Лид - это любой клиент, который оставил свой контакт через лид форму на сайте, а уникальный лид это клиент, который также оставил свой контакт через лид форму на сайте, на которую он перешел с контекстной рекламы.

10. В чем разница между лендингом и корпоративным сайтом?

1) Корпоративный сайт — это многостраничный веб-ресурс, предназначенный для представления компании, её продуктов и услуг, а также для взаимодействия с клиентами и партнёрами и сбора лидов. Лендинг — это одностраничный веб-ресурс, созданный с целью конверсии посетителей в потенциальных клиентов или покупателей.

2) Корпоративный сайт - это сайт, где на каждой странице размещено не менее одной лид формы, а лендинг - это сайт, где присутствует всего одна лид форма.

3) Лендинг - одностраничный сайт, который сделан для сбора контактов клиентов с контекстной рекламы, а корпоративный сайт создан для сбора контактов с прямых заходов и органического поиска.

4) Лендинг и корпоративный сайт это одно и тоже, под словом лендинг понимается "посадочная страница" для сбора лидов, лиды также можно собирать и на корпоративном сайте при помощи тех же лид форм.

11. Профессиональная философия:

1. система ценностей, убеждений, установок и отношений, ресурсы, забота о себе как субъекте профессионального развития.

2. система ценностей, убеждений, установок и отношений, ресурсы, отношение к себе как к объекту деятельности.

3. система компетенций.

4. система знаний, умений, навыков и отношение к деятельности.

12. Общение «на равных»

1. подтверждение ожидаемой ролевой позиции в общении.

2. свобода выбора ролевых позиций в общении.

3. общение в соответствии со статусом собеседника.

4. общение в позиции «Взрослый».

13. Современные информационные технологии в фитнесе для тренера – это:

1. Только фитнес-браслеты, умные часы и подобное оборудование.
2. Инструменты для автоматизации, анализа данных и расширения услуг.
3. Социальные сети без специализированных фитнес-приложений.
4. Исключительно очные тренировки без цифровых решений.

14. Почему внедрение VR-тренировок может быть выгодно для фитнес-клуба и персонального тренера?

1. Позволяет полностью отказаться от очных тренеров
2. Привлекает новую аудиторию посетителей и увеличивает количество новых клиентов
3. Уменьшает затраты на аренду помещения
4. Не требует интернет-соединения

15. Назовите документ, который определяет правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта:

1. Конституция РФ
2. Гражданский кодекс РФ и Федеральный закон от 08.08.2001 № 129-ФЗ «О государственной регистрации юридических лиц и индивидуальных предпринимателей»
3. Налоговый кодекс РФ
4. **Федеральный закон № 329-ФЗ от 04 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте»**

16 Какой документ регулирует порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом:

1. Приказ Министерства здравоохранения РФ № 134н от 01.03.2016
2. Закон РФ № 2300-1 «О защите прав потребителей»
3. **Приказ Министерства здравоохранения РФ № 1144-н от 23.10.2020 г**
4. Правила оказания физкультурно-оздоровительных услуг

17. Принцип тренировки в фитнесе, в основе которого лежит специфичность воздействия физических упражнений на отдельные мышечные группы и физические способности, называется:

1. **Принцип специализации**
2. Принцип суперкомпенсации
3. Принцип доступности
4. Принцип перегрузки

18. Какой вид тренировочного эффекта подразумевает результат воздействия занятия и времени отдыха перед следующим занятием?

1. Частный
2. Ближайший
3. **Отставленный**
4. Суммарный

19. Побуждение к деятельности совокупностью различных мотивов, создание конкретного состояния личности, которое определяет, насколько активно и с какой направленностью человек действует в определенной ситуации это:

1. Мотив
2. Побуждение
3. **Мотивирование**

4. Мотивация

20. Постоянное откладывание важных дел, которое приводит к жизненным проблемам и негативным психологическим эффектам, а именно: стрессу, чувству вины, потере производительности, заниженной самооценке, т.е. синдром откладывания на потом это:

1. Компульсивное влечение
- 2. Прокрастинация**
3. Астенический синдром
4. Когнитивное искажение

ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ФИТНЕС ЦЕНТРА И СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ» обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми образовательной организацией к реализации программы повышения квалификации на иных условиях. Не менее 30 процентов численности педагогических работников, реализующих программу повышения квалификации «ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ФИТНЕС ЦЕНТРА И СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ», должны являться действующими фитнес-тренерами, руководителями спортивных организаций, и (или) работниками иных организаций, осуществляющими организационно-управленческую деятельность в сфере фитнеса. Наличие ученой степени и звания не обязательно. К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден справкой с места работы.

6. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ.

Михайлова Елена Янверовна, к.п.н, доцент, профессор кафедры менеджмента и экономики спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
