

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



ОГЛАСОВАНО  
Генеральный директор ООО «АТФ»  
И.В. Пономарева  
2023 года



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-методической работе  
Е.А. Павлов  
2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

**ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА**

(с присвоением квалификации «Фитнес-тренер»)

направление подготовки (специальности):

**49.03.01 – «Физическая культура»**

Объем: **336 академических часов**

Москва, 2023

Программа утверждена и рекомендована  
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Разработчики:

**Левченкова Татьяна Викторовна** – д.п.н., профессор кафедры педагогики РУС «ГЦОЛИФК»

**Лисицкая Татьяна Соломоновна** - к.б.н., профессор кафедры теории и методики гимнастики РУС «ГЦОЛИФК»

**Мирошников Александр Борисович** - д.б.н., профессор РАЕ, профессор кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК»

**Сиднева Лариса Валентиновна** - к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС «ГЦОЛИФК»

**Митин Александр Алексеевич** – директор образовательных программ, преподаватель УОЦ ООО «Академия Технологий Фитнеса»

Рецензент:

---

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы**

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «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»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Программа разработана на основе профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н и профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)", утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 353н

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017 г. № 940 к результатам освоения образовательной программы.

Программа реализуется с учетом требований в утвержденных государственных стандартах:

ГОСТ Р 56644-2015 Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования.

ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования.

ГОСТ Р 57615-2017 Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам.

### **1.2. Категории слушателей**

К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование. Наличие указанного образования (или его получения) должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации или справкой об обучении.

**1.3. Форма обучения** очно-заочная; **форма организации образовательной деятельности** - с применением сетевой формы реализации образовательных программ.

### **1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей**

Общая трудоемкость составляет 336 академических часов, в том числе: 254 аудиторных часа.

Занятия проводятся в течение 5 месяцев 3 раза в неделю по 4 академических часа.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** - формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности

в сфере *фитнеса и физической культуры*, приобретения новой квалификации «Фитнес-тренер».

#### **Задачи программы:**

- Ознакомить слушателей программы с общетеоретическими знаниями в области строения человека: анатомии, физиологии, биомеханики
- Познакомить слушателей с современными технологиями современного тренажерного зала, групповых программ, детского фитнеса и аквафитнеса.
- Обучить слушателей программы основам педагогики и психологии тренировочного процесса с учетом современных методик.
- Дать общие принципы построения программ оздоровительной тренировки.
- Дать теоретические основы физического воспитания и обучить современным методикам фитнес-тренировок.
- Познакомить с конструктивными особенностями и функциональными характеристиками современного фитнес-оборудования и научить его применению в различных фитнес-программах.
- Обучить индивидуализированному программированию оздоровительной тренировки без и с использованием фитнес-оборудования в направлениях тренажерного зала, групповых программ, детского фитнеса и аквафитнеса.
- Ознакомить с основами врачебно-педагогического контроля занимающихся в фитнес-клубах и основам БЖД.
- Дать основу теории менеджмента в фитнес-индустрии и базовые методики психологии продаж
- Содействовать формированию профессионально-значимых личностных качеств слушателей, их мотивации на профессиональный рост и собственное развитие в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

#### **3.1. Характеристика нового вида профессиональной деятельности**

а) **Область, сфера профессиональной деятельности** слушателя, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки для выполнения нового вида профессиональной деятельности, включает организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе фитнес-клубов и физкультурно-спортивных организаций, а также в образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области фитнеса и физической культуры.

б) **Объектами профессиональной деятельности** являются:

- физкультурно-оздоровительные организации;
- фитнес-клубы и фитнес-центры.

в) Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, должен решать следующие **профессиональные задачи** в соответствии с видами профессиональной деятельности, представленными в Профессиональных стандартах:

– «*Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта*»:

**ВД-1 (ОТФ-D/5) - Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения:**

– Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса (ТФ-D/02.5)

– «*Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)*»:

**ВД-2 (ОТФ-А/6) - Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес):**

- Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания (ТФ-А/01.6);

- Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики (ТФ-А/02.6);

**ВД-3 (ОТФ-В/6)-Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе**

- Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта(ТФ-В/01.6),

- Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений (ТФ-В/04.6),

г) **Уровень квалификации** – 5 - в соответствии с Профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", **Уровень квалификации** – 6 в соответствии с Профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»

### 3.2. Требования к результатам обучения

В результате обучения слушатель должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду(ам) и сфере деятельности (ВД):

по профессиональному стандарту «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»:

**ВД-1 (ОТФ-D/5) - Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения:**

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
ПК-1.1 (ТФ-D/02.5) Способность осуществлять подготовку и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков.</li> <li>– Система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом.</li> <li>– Анатомические, физиологические и психологические особенности детей и подростков.</li> <li>– Сенситивные периоды развития физических способностей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса детей, подростков к занятиям фитнесом.</li> <li>– Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом.</li> <li>– Учитывать психофизические особенности и мотивацию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Консультирование законных представителей детей и подростков по вопросам организации занятий, возрастных ограничений, показаний и противопоказаний к занятиям по программам детского и подросткового фитнеса.</li> <li>– Разъяснение ожидаемых полезных эффектов занятия фитнесом для физического и интеллектуального развития детей и подростков.</li> <li>– Подбор видов и состава развивающих упражнений, подвижных игр, инвентаря и игрушек для проведения</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Основы биомеханики двигательной деятельности.</li> <li>– Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни.</li> <li>– Основы педагогики физической культуры, включая теорию воспитания личности и общечеловеческие нормы нравственности.</li> <li>– Методы воспитания нравственного сознания и поведения детей и подростков.</li> <li>– Технологии воспитательной работы с детьми и подростками.</li> <li>– Методики проведения занятий с тренажерными устройствами для детей, подростков.</li> <li>– Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе.</li> <li>– Нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки для детей и подростков.</li> <li>– Организация работы по физическому воспитанию и физическому развитию детей и подростков.</li> <li>– Показания и противопоказания для занятий детским, подростковым фитнесом.</li> <li>– Методики проведения занятий по физической подготовке детей и подростков к выполнению нормативов испытаний (тестов).</li> <li>– Состав и содержание испытаний (тестов) для детей и подростков.</li> <li>– Требования к детям и подросткам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов).</li> <li>– Структура занятия по программам детского и подросткового фитнеса и</li> </ul>	<p>детей, подростков при выборе комплексов упражнений для занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Выявлять первые признаки утомления детей, подростков, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности детей, подростков.</li> <li>– Использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей, подростков.</li> <li>– Подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для гармоничного физического развития детей и подростков.</li> <li>– Обучать детей, подростков техникам выполнения комплексов упражнений, правилам безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря с привлечением методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия.</li> <li>– Обучать детей и подростков правилам этичного поведения и методам самостраховки.</li> <li>– Применять техники и методы страховки.</li> <li>– Использовать технологии воспитательной работы с детьми и подростками для формирования навыков здорового образа жизни, неприятия вредных привычек и использования допинга.</li> <li>– Координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов</li> </ul>	<p>занятий с детьми по программам детского фитнеса.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Подбор оптимальных форм и видов занятий по программам подросткового фитнеса с учетом психофизических особенностей и мотивации подростков, выбор типов нагрузок с учетом уровня подготовленности подростков.</li> <li>– Разработка структуры занятия для детей на основе программы детского фитнеса, подбор музыкального сопровождения занятия.</li> <li>– Подбор комплексов упражнений и музыкального сопровождения для занятий фитнесом с подростками с использованием элементов аэробики, упражнений с элементами единоборств, силовых программ для укрепления всех мышечных групп, развития баланса, стретчинга, упражнений с использованием предметов.</li> <li>– Разработка структуры занятий с соответствующим уровнем интенсивности и координационной сложности для начинающих, подготовленных и регулярно занимающихся фитнесом детей и подростков.</li> <li>– Инструктирование детей и подростков по технике безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, информирование о правилах этичного поведения на занятиях.</li> <li>– Контроль физической готовности детей и подростков к выполнению занятия по</li> </ul>
--	---	--	--

	<p>элементы физической нагрузки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях по программам детского и подросткового фитнеса и способы их предупреждения.</li> <li>– Комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга.</li> <li>– Типовые программы детского, подросткового фитнеса.</li> <li>– Правила проведения подвижных и развивающих игр для детей и подростков.</li> <li>– Техники и методы страховки при проведении занятий с детьми и подростками.</li> <li>– Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса.</li> <li>– Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.</li> <li>– Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования.</li> <li>– Требования охраны труда.</li> <li>– Правила безопасного поведения на занятиях по программам детского, подросткового фитнеса.</li> <li>– Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися.</li> </ul>	<p>упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Вовлекать детей, подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность.</li> <li>– Развивать у детей и подростков мотивированность к участию в выполнении нормативов испытаний (тестов).</li> <li>– Контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений, участие в игре детей, подростков с соблюдением ими норм этичного поведения при проведении занятия и в детской игровой зоне.</li> <li>– Разъяснять детям и подросткам общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом.</li> <li>– Использовать спортивное оборудование и инвентарь, звуковое и осветительное оборудование при проведении занятий по программам детского, подросткового фитнеса.</li> <li>– Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) детьми и подростками.</li> <li>– Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятия по программам детского и подросткового фитнеса и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению.</li> </ul>	<p>программам детского и подросткового фитнеса.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Проверка исправности спортивного оборудования, инвентаря и экипировки до начала занятия.</li> <li>– Выполнение с детьми, подростками комплексов упражнений, подвижных и развивающих игр, предусмотренных структурой занятия по программе детского, подросткового фитнеса.</li> <li>– Формирование у детей, подростков навыков здорового образа жизни, отказа от вредных.</li> <li>– Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием физических нагрузок на детей, подростков при проведении занятия, в детской игровой зоне.</li> <li>– Контроль за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений детьми, подростками и за соблюдением ими норм этичного поведения.</li> </ul>
--	--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Гигиенические требования и нормы к проведению занятий по программам детского, подросткового фитнеса.</li> <li>– Правила составления отчетности о проведении занятий по программам детского и подросткового фитнеса, в том числе с использованием электронных средств.</li> </ul>		
--	---	--	--

по профессиональному стандарту: «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»

***ВД-2 (ОТФ-А/6) - Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес):***

<b>Профессиональные компетенции</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Практический опыт (владение)</b>
ПК-2.1 (ТФ-А/01.6) Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам.</li> <li>– Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности.</li> <li>– Основы кинезиологии.</li> <li>– Возрастные особенности человека.</li> <li>– Функциональная анатомия человека.</li> <li>– Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека.</li> <li>– Аэробный и анаэробный механизм образования энергии.</li> <li>– Гигиенические нормативы состояния воды при занятиях плаванием на акватории.</li> <li>– Показания и противопоказания к занятиям фитнесом на основе плавания.</li> <li>– Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся лиц для занятий на основе плавания.</li> <li>– Требования к содержанию и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам.</li> <li>– Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся.</li> <li>– Адаптировать содержание программы занятий на основе плавания в соответствии с половозрастными характеристиками, уровнем физического состояния и физической подготовленностью занимающихся.</li> <li>– Планировать содержание занятия на основе плавания, включая обучение плаванию, сочетать различные комплексы упражнений на акватории.</li> <li>– Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий по фитнес-услугам на основе плавания.</li> <li>– Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом при оказании фитнес-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подготовка плана проведения занятий на основе плавания на акватории с населением, занимающимся фитнесом (далее – занимающиеся) с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</li> <li>– Подбор и проверка готовности спортивного инвентаря, оборудования для проведения занятия на основе плавания на акватории.</li> <li>– Контроль технического состояния акватории, наличия средств спасания на воде при проведении занятий по плаванию.</li> <li>– Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям на основе плавания.</li> <li>– Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической</li> </ul>

	<p>организации инструктажей для занимающихся при проведении занятий на акватории.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях на основе плавания с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица.</li> <li>– Правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки для занятий на акватории.</li> <li>– Теория и методика обучения плаванию.</li> <li>– Типовые приемы, методы и средства обучения плаванию.</li> <li>– Типовые комплексы общеразвивающих и специальных технических упражнений, комплексы подготовительных упражнений для освоения с водой, комплексы упражнений для изучения техники спортивных способов плавания.</li> <li>– Техники спортивного плавания, погружения в воду, старта, поворота.</li> <li>– Характеристика упражнений на основе плавания с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости.</li> <li>– Показания и противопоказания к занятиям на основе плавания для занимающихся фитнесом.</li> <li>– Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией.</li> </ul>	<p>услуг на основе плавания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Разъяснять вопросы безопасного поведения на акватории, правила пользования водными объектами при занятиях плаванием, типичные опасные ситуации на воде и порядок действий для их избегания.</li> <li>– Подбирать и использовать техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами.</li> <li>– Разъяснять правила игр и развлечений на акватории.</li> <li>– Разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений и демонстрировать приемы и техники использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, применения средств спасания на воде.</li> <li>– Использовать методы демонстрации выполнения команд, комментирования и корректировки при обучении плаванию.</li> <li>– Демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий для формирования двигательных умений и навыков плавания.</li> <li>– Применять различные техники спортивного плавания, техники погружения в воду, старта, поворота.</li> <li>– Определять рациональность двигательных действий занимающихся и исполнение элементов техники плавания.</li> <li>– Контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного поведения</li> </ul>	<p>подготовленности и состояния занимающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Разработка и составление комплексов упражнений по плаванию на акватории, включая обучение плаванию.</li> <li>– Инструктирование занимающихся по правилам безопасного поведения на акватории с демонстрацией приемов и техник использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, по применению средств спасания на воде.</li> <li>– Обучение занимающихся правилам использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, применяемого в занятиях по плаванию.</li> <li>– Демонстрация техник и двигательных действий, изложение гигиенических и организационных основ занятий на воде при обучении плаванию занимающихся.</li> <li>– Контроль за техникой исполнения различных способов плавания занимающимся лицом, коррекция ошибок в формировании двигательных умений и навыков по технике плавания, включая соблюдение норм этичного поведения, правил безопасного поведения на акватории.</li> <li>– Координация действий занимающегося лица</li> </ul>
--	---	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Методика составления комплексов упражнений на основе плавания для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры.</li> <li>– Методика занятия на основе плавания в оздоровительной тренировке и реабилитации.</li> <li>– Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом.</li> <li>– Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом.</li> <li>– Правила и нормы делового общения.</li> <li>– Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами.</li> <li>– Порядок взаимодействия с техническим или медицинским персоналом в условиях чрезвычайных ситуаций и (или) в случае поломки, неисправности оборудования акватории.</li> <li>– Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.</li> <li>– Принципы рационального питания, борьбы со стрессом.</li> </ul>	<p>на акватории, норм этичного поведения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать приемы и средства спасания на воде.</li> <li>– Использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку для занятий на акватории.</li> <li>– Контролировать физическое состояние занимающегося лица при занятиях на акватории.</li> <li>– Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.</li> </ul>	<p>во время занятий на основе плавания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Консультирование занимающихся с учетом возраста и состояния, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, по вопросам подготовки и проведения занятий на основе плавания.</li> </ul>
<p>ПК-2.2 (ТФ-А/02.6) Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам,</li> <li>– Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам.</li> <li>– Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подготовка плана проведения занятий по фитнесу на основе аквааэробики с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</li> </ul>

	<p>данных и информационной безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Основы кинезиологии.</li> <li>– Возрастные особенности человека.</li> <li>– Функциональная анатомия человека.</li> <li>– Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека.</li> <li>– Аэробный и анаэробный механизм образования энергии.</li> <li>– Гигиенические нормативы состояния воды при занятиях по акваэробике.</li> <li>– Показания и противопоказания к занятиям фитнесом на основе акваэробики.</li> <li>– Требования к содержанию и организации инструктажей для занимающихся при проведении занятий по акваэробике.</li> <li>– Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях на основе акваэробики с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица.</li> <li>– Правила эксплуатации оборудования, инвентаря (предметов) для занятий на основе акваэробики.</li> <li>– Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу.</li> <li>– Классификация движений и положений тела в акваэробике, их</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выбирать вид программы по акваэробике, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия.</li> <li>– Адаптировать содержание программы занятий на основе акваэробики в соответствии с половозрастными характеристиками, уровнем физического состояния и физической подготовленностью занимающихся.</li> <li>– Планировать содержание занятия на основе акваэробики, сочетать различные комплексы упражнений на акватории.</li> <li>– Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений на основе акваэробики для развития физических качеств и координации движений с выполнением на берегу акватории, на бортике бассейна и на разных глубинах в соответствии с целью и характером двигательного действия.</li> <li>– Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия по акваэробике.</li> <li>– Подбирать темп, ритм музыкального сопровождения с учетом удобства выполнения занимающимися движений в водной среде.</li> <li>– Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом при оказании фитнес-услуг на основе акваэробики.</li> <li>– Разъяснять вопросы безопасного поведения на акватории, правила пользования водными объектами при занятиях на основе акваэробики, типичные опасные ситуации на воде и порядок действий для их избегания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подбор и проверка готовности оборудования, инвентаря (предметов) для проведения занятия по фитнесу на основе акваэробики.</li> <li>– Контроль технического состояния акватории, наличия средств спасания на воде при проведении занятий по акваэробике.</li> <li>– Проверка отсутствия у занимающегося лица противопоказаний к занятиям на основе акваэробики.</li> <li>– Выбор программы занятий на основе акваэробики с учетом половозрастных характеристик и проведенного анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся.</li> <li>– Разработка и составление комплексов упражнений на основе акваэробики, включая состав и дозировку упражнений, комбинации движений и элементов.</li> <li>– Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятий на основе акваэробики.</li> <li>– Инструктирование занимающихся по правилам безопасного поведения на акватории, использования инвентаря (предметов) и оборудования, включая применение средств спасания на воде.</li> <li>– Демонстрация основных техник и двигательных действий комплексов упражнений на основе акваэробики.</li> <li>– Обучение занимающихся правилам использования инвентаря (предметов) и оборудования, применяемого в</li> </ul>
--	---	--	---

	<p>вариации и модификации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Состав, последовательности и комбинации движений, упражнений, соответствующие направлению аквааэробики.</li> <li>– Типовые комплексы упражнений на основе аквааэробики для развития физических качеств и координации движений с выполнением на берегу акватории, на бортике бассейна и на разных глубинах в соответствии с целью и характером двигательного действия.</li> <li>– Типовые приемы, методы и средства обучения аквааэробики.</li> <li>– Техники исполнения движений, упражнений на основе аквааэробики.</li> <li>– Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе аквааэробики.</li> <li>– Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией.</li> <li>– Методика составления комплексов упражнений на основе аквааэробики для оптимизации осанки, повышения работоспособности, коррекции фигуры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подбирать и использовать техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами.</li> <li>– Разъяснять правила использования инвентаря (предметов) и оборудования для занятий на основе аквааэробики.</li> <li>– Разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений на основе аквааэробики с демонстрацией приемов и техник использования инвентаря (предметов), оборудования, применения средств спасания на воде.</li> <li>– Использовать методы демонстрации выполнения команд, комментирования и корректировки при занятиях на основе аквааэробики.</li> <li>– Демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий при выполнении упражнений по аквааэробики.</li> <li>– Применять различные техники спортивного плавания, техники погружения в воду, старта, поворота.</li> <li>– Определять рациональность двигательных действий занимающегося лица и исполнения им элементов упражнений по аквааэробики.</li> <li>– Контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного поведения на акватории, норм этичного поведения.</li> <li>– Использовать приемы и средства спасания на воде</li> <li>– Использовать инвентарь (предметы), оборудование для занятий на основе аквааэробики.</li> <li>– Контролировать физическое состояние занимающихся при занятиях по аквааэробики.</li> </ul>	<p>занятиях на основе аквааэробики.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Контроль за техникой исполнения упражнений по аквааэробики у занимающихся, корректирование техники исполнения упражнений.</li> <li>– Координация действий занимающегося лица во время занятий на основе аквааэробики.</li> <li>– Контроль соблюдения занимающимися норм этичного поведения, правил безопасного поведения на акватории.</li> <li>– Консультирование занимающихся по вопросам подготовки и проведения занятий по аквааэробики с учетом возраста и состояния здоровья, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</li> <li>– Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат.</li> </ul>
--	---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Методика занятий на основе аквааэробики в оздоровительной тренировке и реабилитации.</li> <li>– Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом.</li> <li>– Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом.</li> <li>– Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами.</li> <li>– Правила и нормы делового общения.</li> <li>– Порядок взаимодействия с техническим или медицинским персоналом в условиях чрезвычайных ситуаций и (или) в случае поломки, неисправности оборудования акватории.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся.</li> <li>– Проводить занятия по фитнес-услугам на основе аквааэробики с использованием различных технологий и средств коммуникации.</li> </ul>	
--	---	---	--

***ВД-3 (ОТФ-В/6) - Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе:***

<b>Профессиональные компетенции</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Практический опыт (владение)</b>
ПК-3.1 (ТФ-В/01.6) Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам.</li> <li>– Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности.</li> <li>– Основы кинезиологии.</li> <li>– Возрастные особенности человека.</li> <li>– Функциональная анатомия человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам.</li> <li>– Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</li> <li>– Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека.</li> <li>– Аэробный и анаэробный механизм образования энергии.</li> <li>– Теория и методика спортивной тренировки.</li> <li>– Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы.</li> <li>– Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе.</li> <li>– Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических видов спорта.</li> <li>– Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств.</li> <li>– Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией.</li> <li>– Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом.</li> <li>– Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами.</li> <li>– Правила и нормы делового общения.</li> <li>– Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом.</li> <li>– Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств.</li> <li>– Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом.</li> <li>– Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека.</li> <li>– Обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств.</li> <li>– Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств.</li> <li>– Определять продолжительность отдыха, темп движения, режим нагрузки при использовании тренажерных устройств для занимающегося лица.</li> <li>– Инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств.</li> <li>– Обучать население методам страховки и само страховки.</li> <li>– Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений.</li> <li>– Разъяснять занимающимся техники</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта.</li> <li>– Обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта.</li> <li>– Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров.</li> <li>– Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучение технике страховки и само страховки.</li> <li>– Контроль корректного позиционирования занимающегося 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</li> </ul>
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств.</li> <li>– Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы.</li> <li>– Правила техники безопасного использования тренажерных устройств.</li> <li>– Техники силовых упражнений со свободными весами и с использованием силовых тренажеров.</li> <li>– Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений.</li> <li>– Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардиотренинг), групповой, игровой.</li> <li>– Методика планирования тренировочных нагрузок при использовании тренажерных устройств.</li> <li>– Физиологические основы питания.</li> <li>– Основные виды и источники опасности во время занятий на основе атлетических видов спорта с использованием тренажерных устройств.</li> <li>– Спортивный травматизм и классификация повреждений.</li> <li>– Потеря сознания, обморочные состояния, коронарный синдром во время физической активности, их причины и алгоритм действий по организации первой помощи.</li> <li>– Методы контроля физического состояния занимающегося лица при занятиях фитнесом с использованием тренажерных устройств.</li> <li>– Признаки переутомления или перетренированности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнения упражнений и демонстрировать их выполнение с использованием тренажерных устройств.</li> <li>– Использовать методы выполнения команд, комментирования корректировки, тактильного сопровождения при проведении занятий на основе атлетических видов спорта.</li> <li>– Проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица</li> <li>– Определять состояния переутомления или перетренированности занимающихся лиц.</li> <li>– Определять признаки и симптомы сердечно-легочного заболевания или сердечно-легочного затруднения.</li> <li>– Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятий с использованием тренажерных устройств и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению.</li> <li>– Контролировать соблюдение занимающимися безопасного и оптимального режима использования тренажерных устройств.</li> <li>– Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>тренируемой группы мышц занимающегося лица.</li> <li>– Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов.</li> <li>– Оптимальное распределение занимающихся при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов.</li> <li>– Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения.</li> <li>– Оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица.</li> <li>– 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.</li> <li>– Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица.</li> <li>– Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам</li> </ul>
--	---	---	---

	<p>занимающегося лица при использовании тренажерных устройств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Принципы рационального питания, порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента.</li> <li>– Специализированные пищевые добавки в фитнесе.</li> <li>– Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.</li> </ul>	<p>массы и снижения веса тела за счет жирового компонента.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Мотивировать занимающихся к достижению устойчивого результата занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта.</li> </ul>	<p>энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения).</li> </ul>
<p>ПК-3.2 (ТФ-В/04.6) Способность осуществлять организацию и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам.</li> <li>– Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности.</li> <li>– Возрастные особенности человека.</li> <li>– Функциональная анатомия человека.</li> <li>– Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы.</li> <li>– Аэробный и анаэробный механизм образования энергии.</li> <li>– Спортивная хореография.</li> <li>– Танцевальные стили и их музыкальное сопровождение.</li> <li>– Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу.</li> <li>– Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, элементов хореографии танцевального направления фитнеса.</li> <li>– Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам.</li> <li>– Выбирать вид хореографии, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия по танцевальным направлениям фитнеса.</li> <li>– Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия в соответствии с видом хореографии, предпочтениями занимающихся.</li> <li>– Подбирать темп, ритм, настроение, квадратность музыкального сопровождения с учетом специфики стиля танцевального направления, удобства выполнения занимающимися естественных движений.</li> <li>– Адаптировать типичную хореографию танцевального направления под половозрастные особенности и уровень физического развития занимающихся.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подготовка плана проведения занятий по танцевальным направлениям фитнеса с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</li> <li>– Проведение анализа направленности (рекреативной, развивающей, поддерживающей) занятия по танцевальным направлениям фитнеса и выбор вида хореографии для проведения занятия.</li> <li>– Систематизация и отбор движений, элементов хореографии, упражнений для планирования занятия.</li> <li>– Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия.</li> <li>– Составление и дозировка комбинаций движений, элементов танцевального направления фитнеса, соответствующие направленности занятия и виду хореографии.</li> <li>– Разработка программы занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Метод оперативного комментария и пояснения, метод визуального управления группой (метод жестов) и порядок их использования при проведении занятия по танцевальным направлениям фитнеса.</li> <li>– История и терминология танцевального направления фитнеса.</li> <li>– Классификация движений танцевального стиля и положений тела, их вариации и модификации.</li> <li>– Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами.</li> <li>– Правила и нормы делового общения.</li> <li>– Музыкальная грамота.</li> <li>– Состав, последовательности и комбинации движений, соответствующие танцевальному направлению фитнеса.</li> <li>– Комплексы упражнений, используемые в подготовительной и заключительной части занятия по танцевальному направлению фитнеса.</li> <li>– Методики обучения технике двигательных действий и элементов хореографии танцевального направления фитнеса.</li> <li>– Методика организации и структура занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе порядок кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки).</li> <li>– Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии и способы их предупреждения.</li> <li>– Показания и противопоказания к</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с занимающимися во время проведения занятия.</li> <li>– Позитивно взаимодействовать с занимающимися, вовлекать занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса.</li> <li>– Составлять и оптимально дозировать комбинации движений, элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии.</li> <li>– Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу.</li> <li>– Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации.</li> <li>– Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать темпом и интенсивностью элементов хореографии при превышении частотой сердечных сокращений пределов допустимых норм.</li> <li>– Разъяснять базовые принципы хореографии и демонстрировать исполнение базовых шагов, перестроения, построения вариации, комбинации и соединения на их основе.</li> </ul>	<p>танцевального направления фитнеса.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Инструктирование ассистентов для проведения занятия по танцевальному направлению фитнеса.</li> <li>– Инструктирование занимающихся по безопасному использованию специализированного оборудования и инвентаря для занятия по танцевальному направлению фитнеса.</li> <li>– Обучение занимающихся основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте.</li> <li>– 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.</li> <li>– 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.</li> <li>– Выполнение с занимающимися аэробной части занятия</li> </ul>
--	--	--	---

	<p>выполнению отдельных комплексов упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.</li> <li>– Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях танцевальным направлением фитнеса.</li> <li>– Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом.</li> <li>– Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать терминологию при назывании движения или элемента хореографии и демонстрировать их выполнение в медленном темпе.</li> <li>– Давать команды, реплики и корректные комментарии по рациональному выполнению элементов хореографии, сочетать использование визуальных и словесных подсказок с демонстрацией движения или элемента хореографии.</li> <li>– Разъяснять занимающимся биомеханические характеристики движения при выполнении упражнений, элементов хореографии.</li> <li>– Обучать занимающихся техникам релаксации и проработки дыхания.</li> <li>– Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха.</li> <li>– Пользоваться звуковым, звукоусиливающим, осветительным оборудованием, специализированным оборудованием и инвентарем для занятия по танцевальному направлению фитнеса.</li> </ul>	<p>с соблюдением порядка кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Выполнение с занимающимися базовых элементов двигательных действий и комбинаций на их основе, сложнокоординированных упражнений, выполняемых в «циклическом» режиме при заданном темпе музыкального сопровождения.</li> <li>– Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм.</li> <li>– 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).</li> <li>– Координация выполнения занимающимся лицом техники двигательных действий при исполнении элементов и упражнений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок.</li> <li>– Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат.</li> </ul>
--	--	--	--

В результате освоения программы слушатель должен обладать общепрофессиональными компетенциями (ОПК) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата):

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование общепрофессиональных компетенций и(или) общих (общекультурных) компетенций или универсальных компетенций</b>
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-12	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики
ОПК-14	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п.п.	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанционные занятия, час.		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Анатомия человека	12	10	8	2	-	-	2	зачет
2.	Физиология человека	12	10	8	2	-	-	2	зачет
3.	Биомеханика двигательных действий	12	10	8	2	-	-	2	зачет
4.	Теория и методика физического воспитания	16	14	10	4	-	-	2	экзамен
5.	Педагогика и психология физической культуры и фитнеса	16	14	12	2	-	-	2	зачет
6.	Спортивная медицина	12	10	8	2	-	-	2	зачет
7.	Менеджмент и маркетинг в фитнесе	12	10	8	2	-	-	2	зачет
8.	Теория и методика тренировок на основе атлетических видов спорта	14	12	6	6	-	-	2	зачет
9.	Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта	40	26	8	18	-	-	14	экзамен
10.	Теория и методика	14	12	6	6	-	-	2	зачет



## **6. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)/ПРАКТИК/ СТАЖИРОВОК**

- Рабочая программа дисциплины «Анатомия человека»
- Рабочая программа дисциплины «Физиология человека»
- Рабочая программа дисциплины «Биомеханика двигательных действий»
- Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физического воспитания»
- Рабочая программа дисциплины «Педагогика и психология физической культуры и фитнеса»
- Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина»
- Рабочая программа дисциплины «Менеджмент и маркетинг в фитнесе»
- Рабочая программа дисциплины «Теория и методика тренировок на основе атлетических видов спорта»
- Рабочая программа дисциплины «Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта»
- Рабочая программа дисциплины «Теория и методика групповых тренировок»
- Рабочая программа дисциплины «Технологии проведения групповых фитнес-занятий»
- Рабочая программа дисциплины «Теория и методика оздоровительных занятий с детьми и подростками»
- Рабочая программа дисциплины «Технологии проведения фитнес-занятий с детьми и подростками»
- Рабочая программа дисциплины «Теория и методика тренировок в водной среде (аквафитнес)»
- Рабочая программа дисциплины «Технологии фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)»
- Рабочая программа дисциплины «Профессионально-ориентированная практика»
- Рабочая программа Итоговой аттестации

## **7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **7.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.
- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

- Экзаменационная письменная работа. Обучение на программе завершается выполнением Экзаменационной письменной работы.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- рефлексивный подход.

## **7.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

Каждый обучающийся должен располагать доступом к библиотечным ресурсам университета (в том числе, электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам)), а также к электронной информационно-образовательной среде.

Специфические требования к учебно-методическому и информационному обеспечению каждой из реализуемых дисциплин (модулей)/практик/стажировок, а также итоговой аттестации представлены в соответствующих рабочих программах.

## **7.3. Материально-техническое обеспечение**

Учебный зал теоретико-практического применения оборудован мобильными столами и стульями, преподавательским столом с компьютером, проектором и экраном, электронной библиотекой.

Учебные залы практических занятий и практики в фитнес-клубе оснащаются самым современным оборудованием для кардио- и силовых тренировок, залы групповых программ и бассейн оснащены разнообразным малым оборудованием, комнаты для занятий с детьми и подростками оснащены всем необходимым инвентарём, соответствующим нормативам качества и безопасности.

## **7.4. Кадровое обеспечение**

Реализация программы «Теория, методика и технологии фитнеса» обеспечивается руководящими и научно-педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора из числа работодателей и специалистов в сфере деятельности по направлению профессиональной переподготовки (фитнеса).

Специфические требования к кадровому обеспечению каждой из реализуемых дисциплин (модулей)/практик/стажировок представлены в соответствующих рабочих программах.

# **8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В отношении соответствия результатов освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки заявленным целям и планируемым

результатам обучения проводится оценка качества освоения программы.

Оценка качества освоения программы включает:

- текущую и промежуточную аттестацию по отдельным дисциплинам (модулям) программы (формы текущей и промежуточной аттестации, а также оценочные средства и критерии оценивания представлены в рабочих программах дисциплин (модулей)/практик/стажировок);

- итоговую аттестацию.

Итоговая аттестация по программе проводится в форме **итогового аттестационного экзамена**.

Требования к содержанию, процедуре проведения итоговой аттестации, оценочные средства и критерии оценивания представлены в программе итоговой аттестации.

**МАТРИЦА КОМПЕТЕНЦИЙ**

**по дополнительной профессиональной программе  
профессиональной переподготовки  
«ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА»**

<b>Наименование дисциплины (модуля)</b>	<b>Компетенции</b>
Анатомия человека	ОПК-1
Физиология человека	ОПК-1
Биомеханика двигательных действий	ОПК-1
Теория и методика физического воспитания	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-14
Педагогика и психология физической культуры и фитнеса	ОПК-1
Спортивная медицина	ОПК-1
Менеджмент и маркетинг в фитнесе	ОПК-12, ОПК-14
Теория и методика тренировок на основе атлетических видов спорта	ПК-3.1, ОПК-1, ОПК-12
Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта	ПК-3.1, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-14
Теория и методика групповых тренировок	ПК-3.2, ОПК-1, ОПК-12
Технологии проведения групповых фитнес-занятий	ПК-3.2, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-14
Теория и методика оздоровительных занятий с детьми и подростками	ПК-1.1, ОПК-1, ОПК-12
Технологии проведения фитнес-занятий с детьми и подростками	ПК-1.1, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-14
Теория и методика тренировок в водной среде (аквафитнес)	ПК-2.1, ПК-2.2, ОПК-1, ОПК-12
Технологии фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)	ПК-2.1, ПК-2.2, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-14
Профессионально-ориентированная практика	ПК-1.1, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-3.1, ПК-3.2
Итоговая аттестация	ПК-1.1, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-12, ОПК-14