

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ «ФИТНЕС-ТРЕНЕР»

Общая характеристика программы

Цель программы: формирование новых профессиональных компетенций, требуемых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере фитнес-культуры, оказания фитнес-услуг, массового спорта, используя средства физической культуры и спорта, на основе оптимального сочетания базовой подготовки слушателей и практических навыков, получаемых благодаря тесной интеграции теории с практикой.

Перечень нормативных документов, определяющих квалификационные требования к выпускнику программы

При разработке данной программы профессиональной переподготовки «Фитнес-тренер» использовались следующие нормативные акты:

- Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» регистрационный номер 1623 (Утвержден приказом Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 353н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.05.2023 № 73437) <https://fgosvo.ru/uploadfiles//profstandart/05.017.pdf>;
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940); <https://fgos.ru/fgos/fgos-49-03-01-fizicheskaya-kultura-940>;
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 25 сентября 2019 г. № 886) <https://fgos.ru/fgos/fgos-49-03-04-sport-886>.

Программа ДПП разработана на основе перечня профессий¹, профессиональных стандартов², квалификационных требований, указанных в квалификационных справочниках³ по соответствующим должностям, профессиям и специальностям и в соответствии со ст. 195.3. «Порядок применения профессиональных стандартов» («Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 08.08.2024, с изм. от 22.11.2024)).

¹ «ОК 010-2014 (МСКЗ-08). Общероссийский классификатор занятий» (принят и введен в действие Приказом Росстандарта от 12.12.2014 № 2020-ст) (ред. от 18.02.2021)

² Приказ Минтруда России от 29.09.2014 № 667н (ред. от 09.03.2017) «О реестре профессиональных стандартов (перечне видов профессиональной деятельности)» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.11.2014 № 34779)

³ «Квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих» (утв. Постановлением Минтруда России от 21.08.1998 № 37) (ред. от 27.03.2018)

Характеристика нового вида профессиональной деятельности и/или трудовых функций.

Вид профессиональной деятельности: 05.017 «Организация и оказание фитнес-услуг населению».

Данный вид профессиональной деятельности обеспечивает практическую подготовку к реализации трудовых функций в соответствии с Приказом Минтруда России от 27.04.2023 №353н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.05.2023 № 73437).

Обобщенные трудовые функции, на реализацию которых направлена программа, входящие в профессиональный стандарт:

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
А	Реализация фитнес услуг в водной среде (аквафитнес)	6	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания	A01.6	6
А	Реализация фитнес услуг в водной среде	6	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе акваэробики	A02.6	6
В	Реализация фитнес услуг по специализациям (направлениям) в фитнес зале и на свежем воздухе	6	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетически видов спорта	B/01.6	6
В	Реализация фитнес услуг по специализациям (направлениям) в фитнес зале и на свежем воздухе	6	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатеса	B/02.6	6
В	Реализация фитнес услуг по	6	Организация и проведение с	B/03.6	6

	специализациям (направлениям) в фитнес зале и на свежем воздухе		населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей		
В	Реализация фитнес услуг по специализациям (направлениям) в фитнес зале и на свежем воздухе	6	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	В/04.6	6

Характеристика профессиональных компетенций, подлежащих совершенствованию, и/или перечень новых компетенций, формирующихся в процессе освоения программы⁴:

– слушатель, успешно прошедший обучение по программе профессиональной переподготовки «фитнес-тренер», должен обладать следующими компетенциями, необходимыми для выполнения нового вида профессиональной деятельности в области организации и оказания фитнес-услуг населению:

– способность планировать, организовывать и проводить занятия по фитнесу на основе плавания и акваэробики (а/01.6, а/02.6);

– способность планировать, организовывать и проводить занятия по фитнесу на основе атлетических видов спорта (в/01.6);

– способность планировать, организовывать и проводить занятия по фитнесу на основе системы пилатеса (в/02.6);

– способность планировать, организовывать и проводить занятия по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей (в/03.6);

– способность планировать, организовывать и проводить занятия по фитнесу на основе танцевальных направлений (в/04.6);

– способность осуществлять методическое сопровождение фитнес программ, контроль функционального состояния и питания занимающихся лиц (а/01.6; а/02.6; в/01.6; в/02.6; в/03.6; в/04.6);

– способность 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 (а/01.6; а/02.6; в/01.6; в/02.6; в/03.6; в/04.6);

– способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные

⁴ Приказ Минтруда России от 29.09.2014 № 667н (ред. от 09.03.2017) «О реестре профессиональных стандартов (перечне видов профессиональной деятельности)» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.11.2014 № 34779)

ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (а/01.6; а/02.6; в/01.6; в/02.6; в/03.6; в/04.6.);

– способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (а/01.6; а/02.6; в/01.6; в/02.6; в/03.6; в/04.6.);

– способность планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста (а/01.6; а/02.6; в/01.6; в/02.6; в/03.6; в/04.6.);

– способность проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки (а/01.6; а/02.6; в/01.6; в/02.6; в/03.6; в/04.6.);

– способность формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом (а/01.6; а/02.6; в/01.6; в/02.6; в/03.6; в/04.6.);

– способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий (а/01.6; а/02.6; в/01.6; в/02.6; в/03.6; в/04.6.);

– способность воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения (а/01.6; а/02.6; в/01.6; в/02.6; в/03.6; в/04.6.).

Планируемые результаты обучения по программе

По итогам освоения программы слушатели должны:

Знать:

– требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

– строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, включая центральную нервную систему;

– основные закономерности роста и развития организма человека;

– физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;

– взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;

– физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;

– механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности;

– основные терминологические понятия фитнеса и его роль в

здоровьесбережении;

- возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности человека, их учет в при организации физкультурно-спортивной деятельности;

- основные методы организации и проведения с населением занятий по фитнесу:

- основные методы реализация фитнес услуг по специализациям (направлениям) в фитнес зале, водной среде и на свежем воздухе;

- структуру и содержание фитнес программ на основе плавания и аквааэробики, атлетических и танцевальных видов спорта, пилатеса и йоги;

- методы планирования и построения занятий по фитнесу;

- методы контроля влияния физических нагрузок на занимающихся лиц с учетом их половозрастных особенностей;

- современное методическое сопровождение фитнес программ, фиджитал технологии.

Уметь:

- оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам;

- организовывать с населением занятия по фитнесу;

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять современные технические средства обучения, контроля и оценки уровня физического развития, основанные на использовании компьютерных технологий;

- оказывать фитнес услугу по специализациям (направлениям) в фитнес зале, водной среде и на свежем воздухе;

- проводить занятия с разными категориями населения на основе использования различных фитнес-направлений;

- осуществлять планирование, построение и программирование занятий по фитнесу;

- применять знания по анатомии и физиологии человека в профессиональной деятельности;

- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании, помещениях, на свежем воздухе, в водной среде при занятиях фитнесом;

- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;

- гигиенические основы закаливания;

- выполнять профессионально значимые двигательные действия по основным видам физкультурно-спортивной деятельности;

- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

- анализировать зависимость состояния здоровья человека от

состояния окружающей среды;

- использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья;
- использовать носимые технологии и проводить экспресс контроль функционального состояния организма при использовании средств фитнеса.

Владеть:

- техниками управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом;
- правилами, видами, алгоритмами оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- навыками реализации фитнес услуг по специализациям (направлениям) в фитнес зале, водной среде и на свежем воздухе;
- основными методами и технологиями организации и проведения с населением занятий по фитнесу;
- техникой профессионально значимых двигательных действий по основным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- методикой обучения двигательным действиям по основным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма, обеспечения полноценной деятельности;
- технологиями планирования, программирования и построения фитнес занятий;
- технологиями контроля физической нагрузки и экспресс-оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся лиц;
- навыками деятельности фитнес-инструктора в режиме онлайн.