

«НАИМЕНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

«ФИТНЕС-ТРЕНЕР»

2023

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки
«ФИТНЕС-ТРЕНЕР»

Форма обучения – очно-заочная (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Срок обучения – 256 часов.

№ п/п	Наименование модулей (дисциплин)	Общая трудоемкость, ч	Контактные часы			Формы контроля
			Лекции	Лабораторные работы	Сам. работа	
1.	Анатомия	28	10	-	18	Тестирование
2.	Физиология	90	28	-	62	Тестирование
3.	Теория и методология построения тренировочного процесса	40	10	-	30	Тестирование
4.	Нутрициология	24	14	-	10	Тестирование
5.	Продажи	34	14	-	20	Тестирование
6.	Практика	16	-	-	16	
7.	Дополнительный модуль	20	10		10	
	Итоговая аттестация	4	-	-	4	Тестирование
	Итого	256	86	-	179	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки
«ФИТНЕС-ТРЕНЕР»

Категория слушателей: лица со средним профессиональным или высшим образованием.

Форма обучения: очно-заочная.

Режим занятий: 8 часов в день.

№ п/п	Наименование модулей (дисциплин)	Общая трудоемкость, ч	Контактные часы			Формы контроля
			Лекции	Лабораторные работы	Сам. работа	
1.	Анатомия 1.1. Введение 1.2. Кости, суставы 1.3. Мышцы 1.4. Внутренние органы	28	10	-	18	Тестирование
2.	Физиология 2.1. Введение 2.2. Мышечная система 2.3. Строение мышечного волокна 2.4. Механизмы мышечного сокращения 2.5. Энергетика работы мышц 2.6. Мышечная гипертрофия	90	28	-	62	Тестирование
3.	Теория и методология построения тренировочного процесса 3.1. Введение 3.2. Развитие различных гипертрофий 3.3. Классификация упражнений 3.4. Периодизация тренировочного процесса	40	10	-	30	Тестирование

4.	Нутрициология 4.1. Введение 4.2. Белки 4.3. Жиры 4.4. Углеводы 4.5. Теория калорийности 4.6. Гликемический индекс	24	14	-	10	Тестирование
5.	Продажи 5.1. Первичные продажи 5.2. Удержание	34	14	-	20	Тестирование
6.	Практика	16	-	-	16	
7.	Дополнительный модуль 7.1. Нарушения осанки, дегенеративно-дистрофические поражения позвоночника 7.2. Заболевания ССС, дыхательной системы, эндокринной системы 7.3. Особенности организации тренировочного процесса у женщин, детей, подростков и пожилых лиц 7.4. БАДы и сахарозаменители	20	10		10	
	Итоговая аттестация	4	-	-	4	Тестирование
	Итого	256	86	-	179	

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Программа профессиональной переподготовки «Фитнес-тренер» позволит слушателям получить теоретические и практические знания в области продвижению фитнес-услуг.

В рамках данной программы слушатели рассматривают вопросы, связанные с профессиональной деятельностью инструктора групповых и индивидуальных фитнес-программ, знакомятся с медико-гигиеническими основами занятий фитнесом, организацией и проведением занятий по фитнесу, методикой обучения занимающихся в соответствии с программой ТИМ физического воспитания, руководством деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации, основами рационального питания в практике фитнес-инструктора.

На сегодняшний день вакансии фитнес-тренера можно встретить каждый день. Регулярные и полноценные тренировки в условиях комфорта, стали доступны многим. Всё большую популярность приобретает услуга «вызов фитнес-тренера на дом».

Кроме того, в современных профессиональных стандартах закреплён ряд трудовых функций, в рамках которых обозначены такие умения как умение организовывать профессиональную деятельность обучающихся.

1.2. Цель программы

Цель программы — приобретение слушателями знаний и умений в области фитнес-услуг, необходимых для организации и продвижения физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий лично ориентированной двигательной активности с применением упражнений, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения.

Программа направлена на формирование компетенций в соответствии с трудовыми функциями профессионального стандарта.

Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, получает диплом о профессиональной переподготовке с правом ведения новой профессиональной деятельности в сфере организации и продвижении фитнес-услуг населению.

1.3. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации

1. Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки, в которой может осуществлять профессиональную деятельность: образование, Организация и продвижение населению физкультурно-оздоровительных фитнес услуг, досуговых занятий лично ориентированной двигательной активности

с применением упражнений фитнеса, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения реализуемое в условиях различных государственных и частных организаций, социальных структур и структур экономической деятельности (фитнес-центры, фитнес клубы и т.д.) в различных институциональных условиях.

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях и(или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

2. Объекты профессиональной деятельности:

развивающий (учебно- воспитательный) и педагогические процессы.

Виды профессиональной деятельности: организационная, диагностико-консультативная, педагогическая.

3. Уровень квалификации

Программа является преемственной к основным образовательным программам высшего образования бакалавриата направлений подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно оздоровительный туризм».

1.4. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся)

- А/01.5 Вовлечение населения в занятия фитнесом.
- А/02.5 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
- А/03.5 Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования.
- А/04.5 Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
- В/01.6 Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом.
- В/02.6 Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу.
- В/02.6 Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу.
- В/03.6 Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

1.5. Планируемые результаты обучения

Слушатель, освоивший программу переподготовки, будет обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

РО1. Проводить физиолого-биохимическую оценку состояния организма и его соответствия возрастным и гендерным нормам.

РО2. Определять влияние факторов внешней среды (температура и влажность воздуха, атмосферное давление, поясно-климатические условия) на спортивную работоспособность.

РО3. Проводить типовые и специализированные фитнес-программы:

- Знать классификацию и состава физических упражнений по целевому и анатомическому принципу.
- Применять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.
- Применять методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.

РО4. Описывать технику физических упражнений, выделять основу, основное звено и детали техники.

РО5. Подбирать подводящие комплексы для разучивания физического упражнения.

РО6. Применять методы развития двигательных способностей в соответствии с поставленными задачами с учетом рационализации питания.

РО7. Планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.

РО8. Консультировать по вопросам организации занятий для различных возрастных групп.

РО9. Планировать работу фитнес-центров с использованием информационных технологий.

РО10. Продвигать культуру здорового образа жизни (ЗОЖ) среди населения.

1.6. Категория слушателей

Тренеры, инструкторы физкультурно-спортивных организаций, специалисты в области физической культуры и спорта, лица, планирующие работу в области физической культуры и спорта, лица, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком, студенты выпускающихся курсов.

1.7. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение

Необходимо иметь среднее профессиональное образование и/или высшее образование.

1.8. Продолжительность обучения

Трудоемкость обучения по данной программе составляет 256 академических часов, включая самостоятельную работу слушателей.

1.9. Форма обучения

Очно-заочная (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

1.10. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)

Программа повышения квалификации реализуется с использованием образовательной платформы. Слушателям необходимо стандартное программное обеспечение (операционная система, офисные программы) и выход в Интернет.

Наличие материально-технической базы для проведения лекционных и практических занятий по фитнесу: аудитории с мультимедиа, спортивный инвентарь, спортивные залы, тренажеры и т.п.

1.11. Особенности (принципы) построения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

Особенности построения программы переподготовки:

- модульная структура программы;
- в основу проектирования программы положен компетентностный подход;
- выполнение комплексных (сквозных) учебных заданий, требующих практического применения знаний и умений, полученных в ходе изучения логически связанных дисциплин (модулей);
- выполнение итоговых аттестационных работ по реальному заданию;
- использование информационных и коммуникационных технологий;
- применение электронных образовательных ресурсов (дистанционное, электронное, комбинированное обучение и пр.).

1.12. Документ об образовании: диплом о переподготовке установленного образца.

II. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

2.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Программа предусматривает проведение промежуточной и итоговой аттестации. Промежуточная аттестация слушателей проводится в форме тестирования из 5 вопросов.

Итоговой аттестацией является тестирование из 10-15 вопросов.

По результатам защиты итоговой работы аттестационная комиссия принимает решение о предоставлении слушателям по результатам освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки права заниматься профессиональной деятельностью в сфере организации и продвижении фитнес-услуг населению и выдаче диплома о профессиональной переподготовке.

III. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
PO1. Проводить физиолого-биохимическую оценку состояния организма и его соответствия возрастным и гендерным нормам	Прохождение интерактивных лекций, оценка состояния организма методами соматометрии, соматоскопии, физиометрии и с помощью функциональных проб; определение суточных энергозатрат скорым и хронометражно-табличным методами; оценка спортивного зала на соответствие гигиеническим нормам	Материалы электронного курса. интерактивные лекции, форум, задание, тест.
PO2. Определять влияние факторов внешней среды (температура и влажность воздуха, атмосферное давление, поясно-климатические условия) на спортивную работоспособность	Прохождение интерактивных лекций, оценка состояния организма методами соматометрии, соматоскопии, физиометрии и с помощью функциональных проб; определение суточных энергозатрат скорым и хронометражно-табличным методами; оценка спортивного зала на соответствие гигиеническим нормам	Материалы электронного курса интерактивные лекции, форум, задание, тест.
PO3. Проводить типовые и специализированные фитнес-программы	Прохождение интерактивных лекций, тестов. Выполнения практических заданий. Составление комбинаций по степ-аэробике и аэробике	Материалы электронного курса интерактивные лекции, форум, задание, тест.
PO4. Описывать технику физических упражнений, выделять основу, основное звено и детали техники	Изучение признаков двигательного умения и двигательного навыка, факторов, влияющих на скорость перехода умения в навык. Стадии формирования двигательного навыка и этапы обучения двигательному действию: характеристика, возможные ошибки. Обсуждение факторов, периодов развития, средств, методов развития силовых, координационных, скоростных способностей, гибкости и выносливости	Материалы электронного курса интерактивные лекции, форум, задание, тест.
PO5. Подбирать подводящие комплексы для разучивания физического упражнения	Изучение признаков двигательного умения и двигательного навыка, факторов, влияющих на скорость перехода умения в навык. Стадии формирования двигательного навыка и этапы обучения двигательному действию:	Материалы электронного курса интерактивные лекции, форум, задание, тест.

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
	характеристика, возможные ошибки. Обсуждение факторов, периодов развития, средств, методов развития силовых, координационных, скоростных способностей, гибкости и выносливости	
РО6. Применять методы развития двигательных способностей в соответствии с поставленными задачами с учетом рационализации питания	Изучение признаков двигательного умения и двигательного навыка, факторов, влияющих на скорость перехода умения в навык. Стадии формирования двигательного навыка и этапы обучения двигательному действию: характеристика, возможные ошибки. Обсуждение факторов, периодов развития, средств, методов развития силовых, координационных, скоростных способностей, гибкости и выносливости	Материалы электронного курса интерактивные лекции, форум, задание, тест.
РО7. Планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий	Прохождение интерактивных лекций, составление резюме фитнес инструктора, изучение информационных возможностей в фитнес индустрии	Материалы электронного курса интерактивные лекции, форум, задание, тест.
РО8. Консультировать по вопросам организации занятий для различных возрастных групп	Прохождение интерактивных лекций, составление резюме фитнес инструктора, изучение информационных возможностей в фитнес индустрии	Материалы электронного курса интерактивные лекции, форум, задание, тест.
РО9. Планировать работу фитнес-центров с использованием информационных технологий	Прохождение интерактивных лекций, составление резюме фитнес инструктора, изучение информационных возможностей в фитнес индустрии	Материалы электронного курса интерактивные лекции, форум, задание, тест.
РО10. Продвигать культуру здорового образа жизни (ЗОЖ) среди населения	Прохождение интерактивных лекций, составление продуктовой корзины, подсчет суточной КЖБУ, составление личной карточки клиента	Материалы электронного курса интерактивные лекции, форум, задание, тест.

3.2. Виды и содержание самостоятельной работы

Выполнение самостоятельной работы слушателями предполагается в дистанционном режиме в рамках электронного курса,. Самостоятельно слушателями изучаются представленные кейсы с практиками реализации контактной работы в условиях ЭО и ДОТ, дополнительные ссылки и материалы по темам курса, а также краткие резюмирующие материалы, дополнительные инструкции в различных форматах (видео, скринкасты, подкасты, интерактивные справочники, текстовые пояснения).

