

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Современный центр подготовки кадров»
(АНО ДПО «СЦПК»)



УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ДПО «СЦПК»

С.С. Борисов

«01» марта 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
профессиональной переподготовки
«Фитнес-технологии и бодибилдинг»
с присвоением квалификации
«Фитнес-тренер»

г. Магнитогорск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

<u>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</u>	3
<u>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</u>	4
<u>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</u>	11
<u>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</u>	12
<u>КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И ПОРЯДОК КОНТРОЛЯ</u>	17
<u>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</u>	27
<u>РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ</u>	30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа профессиональной переподготовки «Фитнес-технологии» с присвоением квалификации «Фитнес-тренер», разработанная в рамках направления «Физическая культура и спорт», позволяет слушателям получить теоретические и практические знания и умения, необходимые для организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий, для удовлетворения потребностей занимающихся в формировании, поддержании и укреплении здоровья,

Программа разработана в соответствии с «Методическими рекомендациями по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов», утвержденными Министерством образования и науки Российской Федерации 22 января 2015 г. № ДЛ-1/05вн.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 14 октября 2015 г. № 1564-ст «Об утверждении национального стандарта Российской Федерации. Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования (Services for people. Services of the fitness. General requirements). ГОСТ Р 56644-2015»;

– приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура»;

– профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023г. № 353н;

– Устав автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Современный центр подготовки кадров», утвержденного Решением единственного учредителя от 06 июня 2017г. № 01.

К освоению программы профессиональной переподготовки допускаются лица, имеющие непрофильное среднее или высшее образование (бакалавриат, магистратура или специалитет) или получающие непрофильное высшее образование (бакалавриат, магистратура), и опыт профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта: опыт профессиональной деятельности в области фитнес-услуг, осуществляемых в фитнес-центрах, фитнес-клубах, велнес-центрах, оздоровительных студиях и других объектах фитнеса конкретных форматов.

По окончании обучения слушателям выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца по программе «Фитнес-технологии и бодибилдинг» с присвоением квалификации «Фитнес-тренер», дающий право ведения профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, также приложение к диплому. Приложение включает сведения о содержании и результатах освоения программы профессиональной переподготовки в следующей последовательности: наименование изученных дисциплин программы профессиональной переподготовки (в первом столбце таблицы); трудоемкость дисциплины в часах (во втором столбце таблицы); оценка, полученная при промежуточной аттестации (в третьем столбце таблицы).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Вид профессиональной деятельности (в соответствии с требованиями профессионального стандарта): организация и оказание фитнес-услуг населению.

Основная цель вида профессиональной деятельности: организация и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг.

Цель реализации программы: сформировать у слушателя профессиональные компетенции, обеспечивающие выполнение нового вида профессиональной деятельности – организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий (фитнес-услуг), направленных на удовлетворение потребностей занимающихся в формировании, поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, достижении спортивных результатов.

Задачи - программа направлена на освоение следующих профессиональных компетенций:

1) овладение основами тренерской деятельности:

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом физкультурно-оздоровительной деятельности, здоровому образу жизни;
- осуществлять планирование тренировочного процесса;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять адекватную величину нагрузок;
- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности обучающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс.

2) рекреационная деятельность:

- привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;
- реализовывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации в соответствии с потребностями населения;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности;
- способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;

3) культурно-просветительская деятельность: проводить информирование по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, привлечения детей и молодежи к спорту.

Слушатель готовится к указанным видам профессиональной деятельности в рамках освоения практико-ориентированной образовательной программы профессиональной переподготовки.

К освоению программы профессиональной переподготовке допускаются:

- 1) лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- 2) лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе составляет 252 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма обучения:

- очная;
- заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий. При очной форме обучения учебная нагрузка устанавливается 6-8 академических часов в день (1 академический час равен 45 минутам).

При заочной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий учебная нагрузка устанавливается самостоятельно.