

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ДПО «СЦПК»



С.С. Борисов

«16» октября 2024 г.

**ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
«Фитнес-инструктор»
(200 часов)**

Магнитогорск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	4
ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	5
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	33
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	34
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	35
ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.....	40
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	43
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ КУРСА ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ.....	44
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	45

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа профессионального обучения предназначена для граждан, желающих получить новую профессию – фитнес-инструктор. Программа нацелена на профессиональную подготовку слушателей по освоению вида профессиональной деятельности «Организация и оказание фитнес-услуг населению» в пределах профессиональных компетенций, необходимых в работе фитнес-инструктора, не сопровождается повышением образовательного уровня.

Цель программы – освоение трудовых функций, необходимых в профессиональной деятельности фитнес-инструктора: реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес), реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе.

В программу включены: характеристика профессиональной деятельности, учебный план, учебно-тематические планы и программы общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей, включая время, отводимое на теоретические и практические занятия.

Программы модулей раскрывают рекомендуемую последовательность изучения разделов и тем, а также распределение учебных часов по разделам и темам.

Курс рассчитан на 200 часов, в том числе 100 часов теоретического обучения, 92 часа практического обучения, 8 часов отведено на консультацию и квалификационный экзамен. Количество часов, отводимое на изучение отдельных тем программы, последовательность их изучения в случае необходимости разрешается изменять при условии, что программа будет выполнена полностью по содержанию и общему количеству часов.

Обучение может осуществляться как групповым, так и индивидуальным методами, аудиторно и с использованием дистанционных технологий.

Настоящая программа разработана в соответствии с Профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 г. № 353н).

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наименование вида профессиональной деятельности: организация и оказание фитнес-услуг населению.

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

Обучающийся по программе профессиональной подготовки «Фитнес-инструктор» готовится к выполнению обобщенных трудовых функций: реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес), реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе. Уровень квалификации – 6.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности обучающийся в ходе освоения программы должен овладеть следующими трудовыми функциями:

Обобщенная трудовая функция «Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)»

Трудовая функция «Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе плавания»

Трудовые действия	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
	Подбор и проверка готовности спортивного инвентаря, оборудования для проведения занятия на основе плавания на акватории
	Контроль технического состояния акватории, наличия средств спасания на воде при проведении занятий по плаванию
	Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям на основе плавания
	Выбор и (или) разработка программы занятий на основе плавания с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся
	Разработка и составление комплексов упражнений по плаванию на акватории, включая обучение плаванию
	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
	Обучение занимающихся правилам использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, применяемого в занятиях по плаванию
	Демонстрация техник и двигательных действий, изложение гигиенических и организационных основ занятий на воде при обучении плаванию занимающихся
	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
	Координация действий занимающегося лица во время занятий на основе плавания
	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
	Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу
	Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг
Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи	
Необходимые умения	Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
	Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся

Адаптировать содержание программы занятий на основе плавания в соответствии с половозрастными характеристиками, уровнем физического состояния и физической подготовленностью занимающихся
Планировать содержание занятия на основе плавания, включая обучение плаванию, сочетать различные комплексы упражнений на акватории
Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений для занятий по фитнес-услугам на основе плавания
Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом при оказании фитнес-услуг на основе плавания
Разъяснять вопросы безопасного поведения на акватории, правила пользования водными объектами при занятиях плаванием, типичные опасные ситуации на воде и порядок действий для их избегания
Подбирать и использовать техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами
Разъяснять правила игр и развлечений на акватории
Разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений и демонстрировать приемы и техники использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, применения средств спасания на воде
Использовать методы демонстрации выполнения команд, комментирования и корректировки при обучении плаванию
Демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий для формирования двигательных умений и навыков плавания
Применять различные техники спортивного плавания, техники погружения в воду, старта, поворота
Определять рациональность двигательных действий занимающихся и исполнение элементов техники плавания
Контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного поведения на акватории, норм этичного поведения
Использовать приемы и средства спасания на воде
Использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку для занятий на акватории
Контролировать физическое состояние занимающегося лица при занятиях на акватории
Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся
Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга
Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
Проводить занятия по фитнес-услугам на основе плавания с использованием различных технологий и средств коммуникации
Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных
Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами
Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота

Необходимые знания	Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
	Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности
	Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу
	Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга
	Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта
	Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания
	Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов
	Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил
	Основы кинезиологии
	Возрастные особенности человека
	Функциональная анатомия человека
	Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека
	Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
	Гигиенические нормативы состояния воды при занятиях плаванием на акватории
	Показания и противопоказания к занятиям фитнесом на основе плавания
	Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся лиц для занятий на основе плавания
	Требования к содержанию и организации инструктажей для занимающихся при проведении занятий на акватории
	Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях на основе плавания с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица
	Правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки для занятий на акватории
	Теория и методика обучения плаванию
	Типовые приемы, методы и средства обучения плаванию
	Типовые комплексы общеразвивающих и специальных технических упражнений, комплексы подготовительных упражнений для освоения с водой, комплексы упражнений для изучения техники спортивных способов плавания
	Техники спортивного плавания, погружения в воду, старта, поворота
	Характеристика упражнений на основе плавания с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости
	Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе
	Показания и противопоказания к занятиям на основе плавания для занимающихся фитнесом
	Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией

Методика составления комплексов упражнений на основе плавания для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры
Методика занятия на основе плавания в оздоровительной тренировке и реабилитации
Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом
Правила и нормы делового общения
Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами
Порядок взаимодействия с техническим или медицинским персоналом в условиях чрезвычайных ситуаций и (или) в случае поломки, неисправности оборудования акватории
Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
Принципы рационального питания, борьбы со стрессом
Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения
Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг
Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов
Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры
Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам на основе плавания