

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