

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования



СОГЛАСОВАНО  
Директор ООО «АФТ»  
С.Ю. Болдырев  
2019 года



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-методической работе  
Е.А. Павлов  
2019 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

**ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА**  
(С ПРИСВОЕНИЕМ КВАЛИФИКАЦИИ «ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР»)

направление подготовки (специальности):  
**49.03.01 – «Физическая культура»**

Объем: **556 академических часов**

Москва, 2019

Программа утверждена и рекомендована  
Межинститутским советом РГУФКСМиТ  
Протокол № 34 от «23» август 2019 г.

Разработчики:

**Левченкова Татьяна Викторовна** – д.п.н., профессор кафедры педагогики РГУФКСМиТ  
**Лисицкая Татьяна Соломоновна** - к.б.н., профессор кафедры теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ

**Мирошников Александр Борисович** - к.б.н., доцент кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

**Сиднева Лариса Валентиновна** - к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РГУФКСМиТ

**Ларини Евгений Александрович** - преподаватель-методист УОЦ ООО «Академия Фитнес-Технологий»

**Черноусик Андрей Васильевич** - преподаватель-методист УОЦ ООО «Академия Фитнес-Технологий»

**Мосина Евгения Игоревна** - преподаватель-методист УОЦ ООО «Академия Фитнес-Технологий»

**Новосельцев Фёдор Евгеньевич** - преподаватель-методист УОЦ ООО «Академия Фитнес-Технологий»

**Филимонов Владимир Викторович** – директор по развитию, преподаватель УОЦ ООО «Академия Фитнес-Технологий»

Рецензент:

Курьшечева Е.В. – к.п.н., проф.

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Программа разработана на основе профессионального стандарта: «Инструктор-методист», утв. Приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017 г. № 940 к результатам освоения образовательной программы.

Программа реализуется с учетом требований в утвержденных государственных стандартах:

ГОСТ Р 56644-2015 Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования.

ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования.

ГОСТ Р 57615-2017 Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам.

### 1.2. Категории слушателей

К обучению по программе допускаются лица, имеющие/получающие высшее образование (вне зависимости от специальности/направления) или среднее профессиональное образование (в сфере физической культуры и спорта).

**1.3. Форма обучения** очно-заочная; **форма организации образовательной деятельности** - с применением сетевой формы реализации образовательных программ.

### 1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость составляет 556 академических часов, в том числе: 476 аудиторных часов.

Занятия проводятся в течение 2 четырехнедельных сессий 5-6 дней в неделю по 4-8 академических часов.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** - формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере *фитнеса и физической культуры*, приобретения новой квалификации «фитнес-инструктор».

### **Задачи программы:**

- Ознакомить слушателей программы с общетеоретическими знаниями в области строения человека: анатомии, физиологии, биомеханики
- Познакомить слушателей с современными технологиями современного тренажерного зала, групповых программ, детского фитнеса и аквафитнеса
- Обучить слушателей программам основам педагогики и психологии тренировочного процесса с учетом современных методик
- Дать общие принципы построения программ оздоровительной тренировки.
- Дать теоретическое основы физического воспитания и обучить современным методикам фитнес-тренировок
- Познакомить с конструктивными особенностями и функциональными характеристиками современного фитнес-оборудования и научить его применению в различных фитнес-программах
- Обучить индивидуализированному программированию оздоровительной тренировки без и с использованием фитнес-оборудования в направлениях тренажерного зала, групповых программ, детского фитнеса и аквафитнеса
- Ознакомить с основами врачебно-педагогического контроля занимающихся в фитнес-клубах и основам БЖД
- Дать основу теории менеджмента в фитнес-индустрии и базовые методики психологии продаж
- Содействовать формированию профессионально-значимых личностных качеств слушателей, их мотивации на профессиональный рост и собственное развитие в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **3.1. Характеристика нового вида профессиональной деятельности**

а) *Область, сфера профессиональной деятельности* слушателя, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки для выполнения нового вида профессиональной деятельности, включает организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе фитнес-клубов и физкультурно-спортивных организаций, а также в образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области фитнеса и физической культуры.

б) *Объектами профессиональной деятельности* являются:

- физкультурно-оздоровительные организации;
- фитнес-клубы и фитнес-центры.

в) Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, должен решать следующие *профессиональные задачи* в соответствии с видами профессиональной деятельности, представленными в Профессиональном стандарте «Инструктор-методист»:

***ВД 1 - планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки:***

- планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам;
- проведение оздоровительной и спортивно-оздоровительной работы;
- консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп.

г) *Уровень квалификации* – 4 - в соответствии с Профессиональным стандартом «Инструктор-методист».

### 3.2. Требования к результатам обучения

В результате обучения слушатель должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду(ам) и сфере деятельности (ВД) по профессиональному стандарту «Инструктор-методист»:

**ВД 1 - Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки**

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
1	2	3	4
ПК-1 Способность осуществлять планирование, организацию и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Основы анатомии, физиологии и биомеханики человека</li> <li>– Основы теории и практики физического воспитания</li> <li>– Основы педагогики и психологии</li> <li>– Основы спортивной медицины</li> <li>– Основы планирования и управления тренировочным процессом в фитнес-клубах</li> <li>– Основы теории и методики тренировок в тренажерном зале, групповых тренировок</li> <li>– Основы теории и методики тренировок с детьми и подростками</li> <li>– Основы теории и методики тренировок на воде</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом анатомических особенностей, возраста, подготовленности,</li> <li>– индивидуальных и психофизических особенностей индивида и группы</li> <li>– Уметь пользоваться инвентарем и оборудованием в том числе тренажерного зала, зала групповых занятий, бассейна</li> <li>– Оказывать первую доврачебную помощь</li> <li>– Обладать навыками составления расписания занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий</li> <li>– Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений</li> <li>– Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся</li> <li>– Разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений</li> <li>– Своевременно выявлять угрозы и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Определение задач и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом анатомических особенностей, возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей индивида и группы</li> <li>– Разработка плана, составление расписания и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возраста</li> <li>– Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств</li> <li>– Контроль двигательной деятельности занимающихся</li> <li>– Регулирование физической нагрузки занимающихся</li> <li>– Рекомендации по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся с учетом возраста занимающегося</li> <li>– Совместно с медицинскими работниками контроль физического состояния занимающихся</li> </ul>

		<p>степени опасности внешних и внутренних факторов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обеспечение безопасности занимающихся при проведении физических и спортивных занятий</li> </ul>
<p>ПК-2 Способность проводить оздоровительную и спортивно-оздоровительную работу</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Методики проведения оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий</li> <li>– Правила эксплуатации спортивных сооружений и фитнес-клубов, оборудования и спортивной техники</li> <li>– Методики проведения оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий</li> <li>– Методики физического воспитания, обучения плаванию и специфическим оздоровительным занятиям, и спортивным играм</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Разработать программу оздоровительного и/или спортивно-оздоровительного мероприятия</li> <li>– Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами</li> <li>– Оказывать первую доврачебную помощь</li> <li>– Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Пользоваться контрольно-измерительными приборами</li> <li>– Пользоваться спортивным инвентарем и фитнес-оборудованием</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Составление программы оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий</li> <li>– Оповещение населения о предстоящем оздоровительном и/или спортивно-оздоровительном мероприятии</li> <li>– Привлечение населения к выполнению физических упражнений в процессе проведения оздоровительного и/или спортивно-оздоровительного мероприятия</li> <li>– Осуществление судейства спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия</li> <li>– Составление протокола о проведении спортивно-оздоровительного мероприятия</li> </ul>
<p>ПК-3 Способность проводить консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Основы организации здорового образа жизни</li> <li>– Теоретические основы организации массового спорта</li> <li>– Основы спортивно-массовой работы</li> <li>– Основы спортивной медицины и спортивной гигиены</li> <li>– Правила эксплуатации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Осуществлять коммуникации с населением, родителями (законными представителями) несовершеннолетних занимающихся, иными заинтересованными лицами</li> <li>– Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</li> <li>– Изучать и систематизировать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Изучение и обобщение передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения</li> <li>– Ознакомление родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, сотрудников образовательных организаций и населения с</li> </ul>

	<p>спортивных и фитнес сооружений, оборудования и спортивной техники</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Основы организации деятельности спортивных секций, фитнес-клубов</li> <li>– Методы сбора и первичной обработки информации</li> <li>– Методы консультирования</li> <li>– Основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами</li> </ul>	<p>информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений</li> <li>– Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов</li> <li>– Оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних</li> </ul>	<p>передовым опытом в области улучшения физической подготовленности населения по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Проведение консультаций с сотрудниками образовательных организаций и населением по вопросам создания спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях</li> <li>– Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, фитнес-клубов, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха</li> <li>– Проведение консультаций для всех заинтересованных лиц по вопросам обеспечения безопасности во время занятий физическими упражнениями по месту работы, месту жительства и месту отдыха</li> </ul>
--	--	---	--

В результате освоения программы слушатель должен обладать общепрофессиональными компетенциями (ОПК) в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата):

Код компетенции	Наименование общепрофессиональных компетенций и(или) общих (общекультурных) компетенций или универсальных компетенций
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-3	Способен 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
ОПК-12	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики
ОПК-14	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п п	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанционные занятия, час.	Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Анатомия человека	14	10	8	2	-	4	зачет
2.	Физиология человека	14	10	8	2	-	4	зачет
3.	Биомеханика двигательных действий	14	10	8	2	-	4	зачет
4.	Теория и методика физического воспитания	28	20	16	4	-	8	экзамен
5.	Педагогика и психология физической культуры и фитнеса	18	14	12	2	-	4	зачет
6.	Спортивная медицина	14	10	8	2	-	4	зачет
7.	Менеджмент и маркетинг в фитнесе	14	10	8	2	-	4	зачет
8.	Теория и методика тренировок в тренажерном зале	40	32	26	6	-	8	зачет
9.	Технологии фитнес-занятий в тренажерном зале	64	60	12	48	-	4	экзамен
10.	Теория и методика групповых тренировок	40	32	26	6	-	8	зачет
11.	Технологии проведения групповых фитнес-занятий	64	60	12	48	-	4	экзамен
12.	Теория и методика оздоровительных занятий с детьми и подростками	42	34	28	6	-	8	зачет
13.	Технологии проведения фитнес-занятий с	62	58	10	48	-	4	экзамен





**Рабочая программа дисциплины «Теория и методика оздоровительных занятий с детьми и подростками»**

**Рабочая программа дисциплины «Технологии проведения фитнес-занятий с детьми и подростками»**

**Рабочая программа дисциплины «Теория и методика тренировок в воде»**

**Рабочая программа дисциплины «Технологии аква фитнеса»**

**Рабочая программа дисциплины «Профессионально-ориентированная практика»**

**Рабочая программа Итоговой аттестации**

## **7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **7.1. Организация образовательного процесса**

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- **Мини-лекции.** Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

- **Практические занятия.** Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

- **Самостоятельные занятия.** Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- **Консультации.** Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- **Письменные работы.** Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

- **Экзаменационная письменная работа.** Обучение на программе завершается выполнением Экзаменационной письменной работы.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие *образовательные технологии*:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- рефлексивный подход.

## **7.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

Каждый обучающийся должен располагать доступом к библиотечным ресурсам университета (в том числе, электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам)), а также к электронной информационно-образовательной среде.

Специфические требования к учебно-методическому и информационному обеспечению каждой из реализуемых дисциплин (модулей)/практик/стажировок, а также итоговой аттестации представлены в соответствующих рабочих программах.

## **7.3. Материально-техническое обеспечение**

Учебный зал теоретико-практического применения оборудован мобильными столами и стульями, преподавательским столом с компьютером, проектором и экраном, электронной библиотекой.

Учебные залы практических занятий и практики в фитнес-клубе оснащаются самым современным оборудованием для кардио- и силовых тренировок, залы групповых программ и бассейн оснащены разнообразным малым оборудованием, комнаты для занятий с детьми и подростками оснащены всем необходимым инвентарём, соответствующим нормативам качества и безопасности.

## **7.4. Кадровое обеспечение**

Реализация программы «Теория, методика и технологии фитнеса» обеспечивается руководящими и научно-педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора из числа работодателей и специалистов в сфере деятельности по направлению профессиональной переподготовки (фитнеса).

Специфические требования к кадровому обеспечению каждой из реализуемых дисциплин (модулей)/практик/стажировок представлены в соответствующих рабочих программах.

# **8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В отношении соответствия результатов освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки заявленным целям и планируемым результатам обучения проводится оценка качества освоения программы.

Оценка качества освоения программы включает:

- текущую и промежуточную аттестацию по отдельным дисциплинам (модулям) программы (формы текущей и промежуточной аттестации, а также оценочные средства и критерии оценивания представлены в рабочих программах дисциплин (модулей)/практик/стажировок);

- итоговую аттестацию.

Итоговая аттестация по программе проводится в форме **итогового аттестационного экзамена**.

Требования к содержанию, процедуре проведения итоговой аттестации, оценочные средства и критерии оценивания представлены в программе итоговой аттестации.