

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Спортивное объединение - «БИОХАКИНГ»

«СОГЛАСОВАНО»
Учредитель АНО ДПО
«СО - «БИОХАКИНГ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АНО ДПО
«СО - «БИОХАКИНГ»

А.Ю. Арутюнов
(подпись)



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ (256 ч.)**

«Фитнес-тренер универсал

(по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»))»

Разработчик программы:
Кадыров Т.Н.

Майкоп 2024г.

1. Цели реализации программы

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения

2.1. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации

№ п/п	Содержание вновь формируемой компетенции
1	Организация продвижения фитнес-услуг среди населения
2	Вовлечение населения в занятия физической культурой, спортом и фитнесом
3	Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом
4	Определение физического состояния населения
5	Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом
6	Оказание населению услуг по разработке и реализации индивидуальных программ
7	Консультирование населения по ведению здорового образа жизни

Квалификация, присваиваемая по итогам освоения программы: специалист по продвижению фитнес-услуг.

Программа разработана в соответствии с:

- спецификой компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
- профессиональным стандартом «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (утвержден приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 года № 950 н);
- федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (утвержден Минобрнауки России от 11 августа 2014 года № 976).

К освоению программы допускаются лица, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Минздрава России.

Рабочие места, которые возможно занять по итогам обучения по программе (трудоустройство на вакансии в организации, самозанятость, работа в качестве индивидуального предпринимателя): инструктор, тренер по персональным программам, консультант по питанию, фитнес-тренер, онлайн-тренер, консультант по вопросам ЗОЖ, организатор досуговой деятельности, ассистент фитнес-тренера.

Программа рекомендуется к освоению лицами, имеющими квалификацию и/или опыт профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта и фитнеса.

2.2. Требования к результатам освоения программы

В результате освоения дополнительной профессиональной программы у слушателя должны быть сформированы компетенции, в соответствии с разделом 2.1. программы.

В результате освоения программы слушатель должен

- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;
- использовать социальные медиаресурсы, ресурсы сети интернет для вовлечения населения в занятия фитнесом;
- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля состояния клиента;
- использовать систему квалифицирующих показателей и данных о физическом лице для определения факторов риска занятий фитнесом для населения;
- применять методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния;
- контролировать усталость, перенапряжение тестируемого при проведении динамического тестирования и определять симптомы, требующие прекращения тестирования в целях обеспечения безопасности тестируемого;
- интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов;
- выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности населения по компонентам фитнеса на основе тестирования и определять достижимые цели занятий фитнесом;
- подбирать для физического лица упражнения для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования;
- демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;
- использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с акцентом на общее физическое состояние и последовательность решения задач физического совершенствования населения по фазам фитнес-тренировок.

3. Содержание программы

Категория слушателей: лица, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Трудоемкость обучения: 256 академических часов.

Форма обучения: очная.

3.1. Учебный план

№	Наименование модулей	Всего, ак.час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	практ. занятия	промеж. и итог.ко нтроль	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Модуль 1. «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации.	2	1,5	-	0,5	зачет
2.	Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере	4	3,5	-	0,5	зачет

3.	Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого	2	1,5	-	0,5	зачет
4.	Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности	2	1,5	-	0,5	зачет
5.	Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	4	-	3	1	зачет
6.	Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью	30	8	20	2	зачет
7.	Модуль 7. Кинезиология тренировочной деятельности	26	20	4	2	зачет
8.	Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	28	6	20	2	зачет
9.	Модуль 9. Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса	98	16	80	2	зачет
10.	Модуль 10. Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности	44	24	18	2	зачет
11.	Итоговая аттестация	16	-	-	16	ДЭ ¹
	ИТОГО:	256	82	145	29	

3.2. Учебно-тематический план

№	Наименование модулей	Всего, ак.час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	практ. занятия	промеж. и итог. контроль	
1	2	3	4	5	6	7

¹ Демонстрационный экзамен по компетенции.

1.	Модуль 1. «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации	2	1,5	-	0,5	зачет
1.1	Актуальное техническое описание по компетенции.	1,5	1,5	-		
1.2	Промежуточная аттестация	0,5			0,5	зачет
2.²	Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере	4	3,5	-	0,5	зачет
2.1	Региональные меры содействия занятости в том числе поиска работы, осуществления индивидуальной предпринимательской деятельности, работы в качестве самозанятого	1	1	-	-	-
2.2	Актуальная ситуация на региональном рынке труда	1	1	-	-	-
2.3	Современные технологии в профессиональной сфере, соответствующей компетенции	1,5	1,5	-	-	-
2.4	Промежуточная аттестация	0,5			0,5	зачет
3.	Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого	2	1,5	-	0,5	зачет
3.1	Регистрация в качестве самозанятого	0,5	0,5	-	-	-
3.2	Налог на профессиональный доход – особый режим налогообложения для самозанятых граждан	0,5	0,5	-	-	-
3.3	Работа в качестве самозанятого	0,5	0,5	-	-	-
3.4	Промежуточная аттестация	0,5			0,5	зачет
4.	Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности	2	1,5	-	0,5	зачет
4.1	Требования охраны труда и техники безопасности	0,5	0,5	-	-	-

² Занятия по темам 2.1 и 2.2 проводятся с участием представителей профильных органов исполнительной власти субъекта Российской Федерации и/или органов местного самоуправления муниципального образования.

4.2	Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды компетенции	1	1	-	-	-
4.3	Промежуточная аттестация	0,5			0,5	зачет
5.	Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	4	-	3	1	зачет
5.1	Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	3	-	3	-	-
5.2	Промежуточная аттестация	1			1	зачет
6. ³	Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью	30	8	20	2	зачет
6.1	Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный браслет, умный тонометр	6	2	4	-	-
6.2	Анализатор состава тела InBody как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса	6	2	4	-	-
6.3	Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Киностудия Live, Paint, Power point	10	2	8	-	-
6.4	Принципы самопрезентации	6	2	4	-	-
6.5	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	зачет
7.	Модуль 7. Кинезиология тренировочной деятельности	26	20	4	2	зачет

³ При освоении модулей компетенции должны быть предусмотрены занятия, проводимые с участием работодателей: мастер-классы, экскурсии на предприятия и иные формы.

7.1	Функциональная анатомия и миология	12	12	-	-	-
7.2	Биомеханика	12	8	4	-	-
7.3	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	зачет
8.	Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	28	6	20	2	зачет
8.1	Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека	16	4	12	-	-
8.2	Процедура и анализ проведения диагностики физических кондиций	10	2	8	-	-
8.3	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	зачет
9.	Модуль 9. Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса	98	16	80	2	зачет
9.1	Программы аэробной направленности	32	4	28	-	-
9.2	Программы силовой направленности	22	4	18	-	-
9.3	Программы велнес направленности	22	4	18	-	-
9.4	Методика составления программ оздоровительной направленности	20	4	16	-	-
9.5	Промежуточная аттестация	4	-	-	4	зачет
10.	Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности	44	24	18	2	зачет
10.1	Основы питания	19	11	8		
10.2	Режим дня и двигательной активности	4	4	-		
10.3	Взаимодействие с клиентом	19	9	10		
10.4	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	зачет

11.	Итоговая аттестация	16	-	-	16	ДЭ
11.1	Демонстрационный экзамен по компетенции	16	-	-	16	ДЭ
	ИТОГО:	256	82	145	29	

3.3. Учебная программа

Модуль 1. «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации

Тема 1.1 Актуальное техническое описание по компетенции. Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- рассмотрение компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
- установление перспективы трудоустройства.

Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере

Тема 2.1 Региональные меры содействия занятости, в том числе поиска работы, осуществления индивидуальной предпринимательской деятельности, работы в качестве самозанятого

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- категория заявителей, которым предоставляется услуга
- способы предоставления услуги
- документы, подлежащие обязательному предоставлению заявителем
- формы заявлений о предоставлении услуги и иных документов, заполнение которых заявителем необходимо для получения услуги.

Тема 2.2 Актуальная ситуация на региональном рынке труда

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- ситуация на рынке труда (относительно конкретного субъекта РФ): сведения о составе безработных граждан и вакансиях;
- знакомство с сайтами для ознакомления с актуальной информацией.

Тема 2.3 Современные технологии в профессиональной сфере, соответствующей компетенции

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- цифровые технологии в области физической культуры спорта и фитнеса (In-Body, Fitness-трекеры, наиболее востребованные программы для сопровождения в мессенджерах, современное оборудование в фитнес-залах используемое для реализации новых технологий).

Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого

Тема 3.1 Регистрация в качестве самозанятого

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- ознакомление с Федеральным законом от 27.11.2018 г. № 422-ФЗ;
- кто такой «самозанятый»;
- виды деятельности самозанятых;
- плюсы и минусы самозанятости;
- способы регистрации в качестве самозанятого;
- кто не вправе применять специальный налоговый режим «Налог на профессиональный доход»;
- порядок снятия с налогового учета плательщика НПД в добровольном порядке.

Тема 3.2 Налог на профессиональный доход – особый режим налогообложения для самозанятых граждан

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- налоги и взносы при самозанятости

- шесть классов питательных элементов;
- основные принципы составления рациона питания.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- рассчитать калорийность своего суточного рациона;
- составить свой рацион питания без подсчета калорий.

Тема 10.2 Режим дня и двигательной активности

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- физическая активность (аэробная и силовая выносливость, гибкость)
- особенности режима сна и отдыха (виды стресса, его проявление и профилактика; гигиена сна).

Тема 10.3 Взаимодействие с клиентом

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- диагностика и контроль (специфика составления и проведения процедуры анкетирования; анализ состава тела);
- психология пищевого поведения (типы пищевого поведения; принципы осознанного питания);

Практическое занятие. План проведения занятия:

- составить анкету для выявления индивидуальных особенностей клиента;
- рассчитать индекс массы тела (ИМТ);
- пройти тестирование на выявление своего типа пищевого поведения.

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация материала для загрузки с целью продвижения личного бренда (демонстрация своих возможностей, как реклама для клиента), не более 5 мин. на одного слушателя

3.4. Календарный учебный график (порядок модулей)

Период обучения (недели)*	Наименование модуля
1 неделя	Модуль 1. Название
2 неделя	
3 неделя	
4 неделя	
5 неделя	

6 неделя	
7 неделя	
8 неделя	
9 неделя	
	Итоговая аттестация
*Точный порядок реализации модулей (дисциплин) обучения определяется в расписании занятий.	

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое оснащение рабочих мест преподавателя программы и слушателя программы отражено в приложении к программе.

Материально-техническое оснащение проведения демонстрационного экзамена – в соответствии с инфраструктурным листом КОД ДЭ, используемого для проведения итоговой аттестации по программе.

4.2. Учебно-методическое обеспечение программы

- техническое описание компетенции;
- комплект оценочной документации по компетенции;
- печатные раздаточные материалы для слушателей;
- учебные пособия, изданные по отдельным разделам программы;
- профильная литература;
- отраслевые и другие нормативные документы;
- электронные ресурсы и т.д.

4.3. Кадровые условия реализации программы

Количество педагогических работников (физических лиц), привлеченных для реализации программы ___чел. Из них:

- сертифицированных экспертов по соответствующей компетенции ___ чел.;
- сертифицированных экспертов-мастеров по соответствующей компетенции ___ чел.;
- экспертов с правом проведения чемпионата по соответствующей компетенции ___ чел.

Ведущий преподаватель программы – эксперт со статусом сертифицированного эксперта или сертифицированного эксперта-мастера или эксперта с правом и опытом проведения чемпионата. Ведущий преподаватель программы принимает участие в реализации всех модулей и занятий программы, а также является главным экспертом на демонстрационном экзамене.

К отдельным темам и занятиям по программе могут быть привлечены дополнительные преподаватели.

Данные педагогических работников, привлеченных для реализации программы

№ п/п	ФИО	Должность, наименование организации
<i>Ведущий преподаватель программы</i>		
1.		
<i>Преподаватели, участвующие в реализации программы</i>		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

5. Оценка качества освоения программы

Промежуточная аттестация по программе предназначена для оценки освоения слушателем модулей (разделов, дисциплин) программы и проводится в виде зачетов и (или) экзаменов. По результатам любого из видов итоговых промежуточных испытаний, выставляются отметки по двухбалльной («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»)) или четырех балльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Итоговая аттестация проходит в форме демонстрационного экзамена.⁴

Баллы за выполнение заданий демонстрационного экзамена выставляются в соответствии со схемой начисления баллов, приведенной в КОД. Необходимо осуществить перевод полученного количества баллов в оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Перевод баллов в оценку осуществляется в соответствии с таблицей:

Оценка	«2»	«3»	«4»	«5»
Количество набранных баллов в рамках ДЭ				

⁴ К работе в экзаменационной комиссии должны быть привлечены представители работодателей и их объединений.

Приложение к дополнительной профессиональной
программе профессиональной переподготовки
«Фитнес-тренер универсал

**Материально-техническое оснащение рабочих мест преподавателя программы и
слушателя программы**

Материально-техническое оснащение рабочего места преподавателя программы:

Вид занятий	Наименование помещения	Наименование оборудования	К о л - в о	Технические характеристики, другие комментарии (при необходимости)
1	2	3	4	5
Лекции	Аудитория, компьютерный класс	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	
		5. Интерактивная доска /интерактивная панель	1	
		6. Принтер	1	
Практические занятия / мастер-классы	Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб)	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	
		5. Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF	1	Adobe Acrobat
		6. Редактор для обработки текста	1	Microsoft Word
		7. Программное обеспечение для работы с электронными таблицами	1	Microsoft Excel
		8. Программное обеспечение для обработки и монтажа видео (простейшая)	1	Киностудия Live
		9. Программное обеспечение для работы с презентациями	1	Microsoft Power Point
		10. Спортивный секундомер	1	
		11. Гимнастическая палка	1	
		12. Скакалка	1	
		13. Гимнастический коврик	1	
		14. Гантели 0,5 кг	1	
		15. Гантели 1 кг	1	
		16. Степ-платформа	1	
		17. Гимнастический мяч (фитбол)	1	

		18. Малые мячи	1	
		19. Теннисные мячи	1	
		20. Медицинский мяч - 1 кг	1	
		21. Медицинский мяч - 2кг	1	
		22. Полусфера гимнастическая bosu	1	
		23. Брусья/Пресс навесные (для многофункциональной рамы)	2	
		24. Универсальная скамья 0-90 градусов (для многофункциональной рамы)	2	
		25. Плиометрическая тумба	1	
		26. TRX-петля	1	
		27. Бодибар 4 кг	1	
		28. Бодибар 6 кг	1	
		29. Кольцевой амортизатор	1	
		30. Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый	1	
		31. Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний	1	
		32. Гриф – длина 220 см	2	
		33. Координационная лестница	1	
		34. Калькулятор	1	
		35. Рулетка	1	
		36. Динамометр	1	
		37. Средство для видео-записи	1	
		38. Штатив	1	
		63. Тонометр электронный	1	
		64. Умный браслет	1	
Тестирование	Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб)	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	Приложение «Onetrak»
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	

Материально-техническое оснащение рабочего места слушателя программы:

Вид занятий	Наименование помещения	Наименование оборудования	Количество	Технические характеристики, другие комментарии (при необходимости)
1	2	3	4	5
Лекции	Аудитория, компьютерный класс	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	

Практические занятия / мастер-классы	Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб)	5. Интерактивная доска /интерактивная панель	1	
		6. Принтер	1	
		1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	
		5. Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF	1	Adobe Acrobat
		6. Редактор для обработки текста	1	Microsoft Word
		7. Программное обеспечение для работы с электронными таблицами	1	Microsoft Excel
		8. Программное обеспечение для обработки и монтажа видео (простейшая)	1	Киностудия Live
		9. Программное обеспечение для работы с презентациями	1	Microsoft Power Point
		10. Спортивный секундомер	1	
		11. Гимнастическая палка	8	На каждого слушателя
		12. Скакалка	8	На каждого слушателя
		13. Гимнастический коврик	8	На каждого слушателя
		14. Гантели 0,5 кг	8	На каждого слушателя
		15. Гантели 1 кг	8	На каждого слушателя
		16. Степ-платформа	8	На каждого слушателя
		17. Гимнастический мяч (фитбол)	8	На каждого слушателя
		18. Малые мячи	8	На каждого слушателя
		19. Теннисные мячи	8	На каждого слушателя
		20. Медицинский мяч - 1 кг	8	На каждого слушателя
		21. Медицинский мяч - 2кг	8	На каждого слушателя
		22. Полусфера гимнастическая bosu	1 8	На каждого слушателя
		23. Брусья/Пресс навесные (для многофункциональной рамы)	2	
		24. Универсальная скамья 0-90 градусов (для многофункциональной рамы)	2	
		25. Плиометрическая тумба	1	
		26. TRX-петля	8	На каждого слушателя

		27. Бодибар 4 кг	8	На каждого слушателя
		28. Бодибар 6 кг	8	На каждого слушателя
		29. Кольцевой амортизатор	8	На каждого слушателя
		30. Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый	8	На каждого слушателя
		31. Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний	8	На каждого слушателя
		32. Гриф – длина 220 см	2	
		33. Координационная лестница	1	
		34. Калькулятор	1	
		35. Рулетка	1	
		36. Динамометр	1	
		37. Средство для видео-записи	1	
		38. Штатив	1	
		63. Тонометр электронный	1	
		64. Умный браслет	1	
Тестирование	Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб)	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	Приложение «Onetrak»
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	8	На каждого слушателя