

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по образованию  
С.В. Никулин  
« 12 » июля 2022 г.  
пр. 03-04-2022-0581



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Тренер по фитнесу»**

Киров, 2022

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная профессиональная программа – программа повышения квалификации «Тренер по фитнесу» реализуется на русском языке.

ДПП ориентирована на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

## 1.2. Нормативные документы для разработки ДПП

Нормативно-методическую основу разработки ДПП составляют:

- Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. N 197-ФЗ;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. N 23 "О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов";
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 487-р "Об утверждении комплексного плана мероприятий по разработке профессиональных стандартов, их независимой профессионально-общественной экспертизе и применению на 2014 - 2016 годы";
- Приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. N 148н "Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов";
- Приказ Минтруда России от 29 апреля 2013 г. N 170н "Об утверждении методических рекомендаций по разработке профессионального стандарта";
- Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. N 499 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам".
- Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 N ВК-1032/06 "О направлении методических рекомендаций"(вместе с "Методическими рекомендациями-разъяснениями по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов");
- Приказ Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 950н "Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг»;
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта"»;
- Профессиональный стандарт «Специалист по продвижению фитнес-услуг» от 24 декабря 2020 г. №950н;

- Устав ВятГУ;
- положение о дополнительной профессиональной программе, действующее в ВятГУ;
- положение об итоговой аттестации слушателей по дополнительным профессиональным программам, действующее в ВятГУ;
- локальные акты ВятГУ.

### **1.3. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы**

Цель обучения – повышение уровня компетентности слушателей в вопросах совершенствования учебно-тренировочного процесса в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Основные задачи обучения:

1. Способствовать внедрению в учебно-тренировочный процесс современных эффективных методик физического воспитания и спортивной тренировки, учитывающих индивидуальные психологические, физиологические особенности развития людей разных возрастных категорий.
2. Систематизировать и совершенствовать технологию оценочно-аналитического компонента результативности процесса тренировки, поиска, обработки и использования современной информации.
3. Содействовать организации в учреждениях дополнительного образования инновационной экспериментальной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Форма обучения: очно-заочная с применением ДОТ

Срок освоения – 72 часа.

По итогам обучения слушатель получает удостоверение установленного образца.

### **1.4 . Категория слушателей программы и требования к их уровню подготовки**

Категория слушателей программы - профессорско-преподавательский состав образовательных организаций, студенты колледжей и высших образовательных организаций, административно-управленческий персонал фитнес клубов, специалисты по физической культуре предприятий и организаций.

Слушатель по дополнительной профессиональной программе «Тренер по фитнесу» должен иметь среднее профессиональное образование/высшее образование, либо обучаться по программам СПО и/или ВО.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДПП

2.1. Описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения.

Дополнительная профессиональная программа – программа повышения квалификации «Тренер по фитнесу» ориентирована на качественное изменение следующих профессиональных компетенций:

**ПК 1** - Составление индивидуальных и групповых программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок (коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений;- развитие выносливости и функционального диапазона движений;- базовое развитие мышечной системы; развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; развитие подвижности и физическое развитие, адаптированное к образу жизни; направленное атлетическое развитие), разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу; самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу с пояснением элементов физической нагрузки во время разминки, основной части занятия, заминки.

**ПК 2** - Способность к изучению данных о населении, противопоказаний к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса; к определению факторов риска занятий фитнесом; тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния человека, оценка физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса.

## 2.2. Виды деятельности и структура профессиональных компетенций

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1 Тренерская	Составление индивидуальных и групповых программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры	Выявлять проблемы в организации работы, фитнес клубов, предлагать мероприятия по внедрению современных методик;	Использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения, дозировать физическую	Медико-биологических основ фитнеса, физиологии человека, теории и методики спортивной тренировки,

	<p>занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок (коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений);- развитие выносливости и функционального диапазона движений;- базовое развитие мышечной системы; развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; развитие подвижности и физическое развитие, адаптированное к образу жизни; направленное атлетическое развитие), разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу; самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу с пояснением элементов физической нагрузки во время разминки, основной части занятия, заминки</p>	<p>разрабатывать комплексные групповые и индивидуальные программы населению</p>	<p>нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок, подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека, учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок, планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека</p>	<p>противопоказаний к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса, возрастных особенностей человека, классификацию фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ</p>
	<p><b>ПК 2</b> - Способность к изучению данных о населении, противопоказаний к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса; к определению факторов риска занятий фитнесом; тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния человека, оценка физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса</p>	<p>Пользоваться контрольно-измерительными приборами; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся</p>	<p>Обеспечить психолого-методическую поддержку занимающихся в различные периоды; пользоваться информационно-коммуникационным и технологиями и средствами связи.</p>	<p>Медицинских, возрастных и психофизических требований к лицам, занимающимся фитнесом; методов измерения и фиксации результатов фитнес-тестирования</p>

### 2.3. Матрица соотнесения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и формируемых в них компетенций

Название учебной дисциплины	Трудоемкость по учебному плану, часов	Компетенции		
		ПК-1	ПК-2	Общее количество компетенций
Тренер по фитнесу	72	+	+	2

### 3. ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДПП

Содержание и организация образовательного процесса при реализации данной ДПП регламентируются:

- учебным планом;
- календарным учебным графиком;
- рабочей программой учебной дисциплины;
- материалами, устанавливающими содержание и порядок проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестаций.

### 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДПП

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, лабораторные работы, самостоятельная работа, определенные учебным планом.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

#### Кадровое обеспечение ДПП

Реализация ДПП программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее

направленности программы, осваиваемой слушателями, либо дополнительное профессиональное образование - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной профессиональной программы, осваиваемой слушателями, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование.

### **Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение учебного процесса**

Дополнительная профессиональная программа обеспечена необходимой учебно-методической документацией и материалами по всем учебным дисциплинам. Перечень основной и дополнительной литературы включен в рабочую программу дисциплины.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями, необходимой учебной литературой по всем дисциплинам программы.

Вуз располагает достаточной материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов и форм занятий.

Разработчик ДПП:  
доцент кафедры физического  
воспитания ВятГУ, к.б.н., доцент



М.С.Авдеева

Согласовано:

Заместитель руководителя  
Департамента образования ВятГУ



Т.А.Кудрявцева

Начальник Управления  
дополнительного образования



К.А. Курагина