

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образованию

 С.В. Никулин

« 10 » января 2023 г.

рег. № 03-04-1023-0017-

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«Тренер по фитнесу»

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 – Способность к составлению 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	<p>ПК 1</p> <p>Способность к составлению 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</p>	<p>Владеть навыками выявления проблемы в организации работы фитнес клубов, организации мероприятий по внедрению современных методик; разработки комплексных групповых и индивидуальных программ для населения</p>	<p>Уметь использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения, дозировать физическую 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>Знать медико-биологических основы фитнеса, физиологии человека, теории и методики спортивной тренировки, 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>функционально й 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>ВД 1 Тренерская</p>	<p>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</p>	<p>Владеть навыками пользования контрольно-измерительным и приборами; использования системы нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся</p>	<p>Уметь обеспечить психолого-методическую поддержку занимающихся в различные периоды; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</p>	<p>Знать медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, занимающимся фитнесом; методы измерения и фиксации результатов фитнес-тестирования</p>

	физического состояния человека, оценка физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса			
--	--	--	--	--

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
Технологии деятельности фитнес-тренера	70	+	+	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

