

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 07.02.2025 10:15:06
Уникальный программный ключ:
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**Автономная некоммерческая
профессиональная образовательная организация
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Учебно-методический центр
дополнительного профессионального образования**

**УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО «Кубанский ИПО»**

_____ О.Л. Шутов
« ____ » _____ 2025 г.

**Дополнительная профессиональная программа
профессиональной переподготовки**

«ФИТНЕС-ТРЕНЕР»

560 часов

Краснодар 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Нормативные документы для разработки дополнительной профессиональной программы
- 1.2. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы
- 1.3. Цель и планируемые результаты обучения

2. ХАРАКТЕРИСТИКА НОВОГО ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НОВОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И, СВЯЗАННЫХ С НЕЙ ВИДОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ

- 2.1. Область профессиональной деятельности
- 2.2. Объекты профессиональной деятельности
- 2.3. Виды и задачи профессиональной деятельности
- 2.4. Характеристика квалификации выпускника в соответствии с профессиональным стандартом

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Перечень компетенций, формирующихся в результате освоения программы

4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПОСТУПАЮЩЕГО НА ОБУЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5. СТРУКТУРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

- 5.1. Учебный план
- 5.2. Календарный график учебного процесса
- 5.3. Рабочие программы дисциплин (модулей) (аннотации)
- 5.4. Программа итоговой аттестации

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 6.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса реализации дополнительной профессиональной программы
- 6.2. Основные материально-технические условия реализации образовательного процесса
- 6.3. Кадровое обеспечение реализации дополнительной профессиональной программы

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- 7.1. Формы аттестации и оценочные материалы по результатам освоения дополнительной профессиональной программы

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение А. Учебный план

Приложение Б. Календарный график учебного процесса

Приложение В. Тестовые вопросы к итоговой аттестации по дополнительной профессиональной программе

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная профессиональная программа (ДПП) профессиональной переподготовки «Фитнес-тренер» представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную АНПОО «Кубанский институт профессионального образования» с учетом потребностей регионального рынка труда и современной системы подготовки тренеров-преподавателей спортивных школ, клубов и центров спортивной подготовки по организации и продвижению фитнес-услуг населению.

ДПП регламентирует цель, планируемые результаты обучения, содержание и условия реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателей и включает в себя: учебный план, календарный график учебного процесса, организационно-педагогические условия реализации программы, формы аттестации и оценочные материалы.

1.1. Нормативные документы для разработки дополнительной профессиональной программы переподготовки "Фитнес-тренер":

Нормативно-правовую базу разработки ДПП составляют:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 1 июля 2013 г. № 499 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 N 940 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 N 48566);
- Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 N 968 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура";
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)"(Зарегистрирован 25.05.2023 № 73437
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп.);

- Постановление Правительства РФ от 10.04.2023 N 580 "О разработке и утверждении профессиональных стандартов" (вместе с "Правилами разработки и утверждения профессиональных стандартов");
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации
- № ВК-1032/06 от 22 апреля 2015 г. «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав АНПОО «Кубанский институт профессионального образования».

1.2. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки "Фитнес-тренер" предназначена для формирования у обучающихся профессиональных компетенций, необходимых им при осуществлении профессиональной деятельности в сфере физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг.

Цель программы профессиональной переподготовки "Фитнес-тренер" также – дать слушателю полное понимание профессии тренера по фитнесу, рассказать о методах и особенностях работы по этой профессии, сформировать все нужные компетенции.

Лица, желающие освоить данную дополнительную профессиональную программу, должны иметь:

- среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогики по специальности "физическая культура" и дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнеса
- Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса
- Высшее образование в области физической культуры и спорта по программам с направленностью "физкультурно-оздоровительные технологии и (или) фитнес"
- Высшее образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью "физическая культура" или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке и дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнеса

- Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Требования к опыту практической работы

Не менее одного года в сфере физической культуры и спорта по водным видам спорта при наличии среднего профессионального образования

или

Не менее шести месяцев в сфере физической культуры и спорта по водным видам спорта при наличии высшего образования

Особые условия допуска к работе

К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации

Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров

Прохождение обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда

Прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи

Срок освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки **"Фитнес-тренер"** составляет ____ месяцев (дистанционное обучение, очная форма обучения)

Трудоемкость освоения слушателями дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки составляет 560 часов и включает все виды аудиторной работы слушателя, в том числе из них лекций – 302 часа, практических занятий в форме семинаров – 138 часов и время, отводимое на контроль качества освоения ДПП.

1.3. Цель и планируемые результаты обучения

Целью реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки **"Фитнес-тренер"** является профессиональная переподготовка специалистов с высшим профессиональным образованием для осуществления профессиональной деятельности и формирования у них необходимых профессиональных компетенций для осуществления деятельности в области физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг

Цель программы профессиональной переподготовки "Фитнес-тренер" также – дать слушателю понимание профессии тренера по фитнесу, рассказать о методах работы, о карьерных и финансовых перспективах. Тренер по фитнесу проводит индивидуальные и групповые физкультурно-оздоровительные занятия. Он умеет организовывать тренировки, которые укрепляют мышцы, несут положительный эмоциональный настрой.

Основные задачи программы:

Дать слушателю теоретические знания и практические навыки, необходимые тренеру по фитнесу для работы с детскими и взрослыми группами - основы законодательства, регулирующего деятельность тренера по фитнесу, правила техники безопасности при проведении тренировок, знание основ спортивной психологии, повышение мотивации и самооценки тренирующихся, умение оценивать психологические и физиологические особенности человека, потенциальные возможности его тела при выборе программы тренировок, понимание биомеханики физических упражнений, спортивной гигиены, основы анатомии и физиологии, основы спортивной медицины, основы спортивного и рационального питания, основы оказания первой медицинской помощи, теория фитнес-тренировки. Дать слушателю теоретические знания и практические навыки по видам тренировок: силовая с отягощениями, гибкости (стретчинг), аэробная, функциональная, пилатес. Дать слушателю теоретические знания и практические навыки по организации индивидуальных занятий.

Планируемые результаты обучения по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки **"Фитнес-тренер"** – владение профессиональными компетенциями, необходимыми для осуществления профессиональной деятельности в сфере физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА НОВОГО ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НОВОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И, СВЯЗАННЫХ С НЕЙ ВИДОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ

2.1. Область профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших дополнительную профессиональную программу профессиональной переподготовки **"Фитнес-тренер"** включает в себя организацию и оказание фитнес-услуг населению.

2.2. Объекты профессиональной деятельности

Объектом профессиональной деятельности обучающихся, освоивших программу **"Фитнес-тренер"** является население, потребляющее физкультурные, физкультурно-оздоровительные и досуговые фитнес-услуги.

2.3. Виды и задачи профессиональной деятельности

Слушатель, освоивший программу профессиональной переподготовки **"Фитнес-тренер"** в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована ДПП, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

- проводить подготовку плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

- проводить оценку объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица

- проводить выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта и пилатеса

- проводить консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения

- проводить проверку отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта и пилатеса

- проводить обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта и пилатеса

-проводить инструктирование занимающихся по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов и т.д.

-проводить демонстрацию упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения

- проводить подготовку и проведение занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта и пилатеса в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения)

- проводить оказание первой помощи до оказания медицинской помощи

-проводить формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг и др

2.4. Характеристика квалификации выпускника в соответствии с профессиональным стандартом

В соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)" (Зарегистрирован 25.05.2023 № 73437) слушатель должен овладеть следующей трудовой функцией:

В/01.6

Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта

Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения

Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта

Обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокINETических тренажеров
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучение технике страховки и самостраховки
Контроль корректного позиционирования занимающегося лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов
Оптимальное распределение занимающихся при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов
Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения
Оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица
Варьирование сложностью упражнений с использованием силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов в зависимости от уровня развития физических качеств, физической и функциональной подготовленности занимающегося лица

Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Слушатель должен обладать общепрофессиональными и профессиональными компетенциями, соответствующими виду профессиональной деятельности **“Организация и оказание фитнес-услуг населению”**

3.1. Перечень компетенций, формирующихся (совершенствующихся) в результате освоения программы

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
<i>ВД 1</i>	“Организация и оказание фитнес-услуг населению”
ПК-1	Способность планировать, организовывать и проводить занятия по фитнесу (включая пилатес), тренировочные занятия по утвержденным и индивидуальным программам фитнеса (включая пилатес)
ПК-2	Способность проводить физкультурно-оздоровительную работу
ПК-3	Способность осуществлять консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп

Сопоставление описания квалификации в профессиональном стандарте с требованиями к результатам подготовки по ФГОС

Виды деятельности (ФГОС ВО)	Профессиональные компетенции (ФГОС ВО)	Профессиональный стандарт	
		Умения	Знания
1	2	3	4

Организация и оказание фитнес-услуг населению	ПК-1 Способность планировать, организовывать и проводить занятия по фитнесу (включая пилатес), тренировочные занятия по утвержденным и индивидуальным программам фитнеса (включая пилатес)	Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта и пилатеса в соответствии с уровнем физической подготовленности населения Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта и пилатеса, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием	Возрастные особенности человека Функциональная анатомия человека Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека Аэробный и анаэробный механизм образования энергии Теория и методика спортивной тренировки Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических видов спорта и пилатеса Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом Правила техники безопасного использования тренажерных устройств Методики пилатеса, силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие
	ПК-2 Способность проводить физкультурно-оздоровительную работу	Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта и пилатеса, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием	Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических видов спорта и пилатеса Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом Правила техники безопасного использования тренажерных устройств Методики пилатеса, силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие
	ПК-3 Способность осуществлять консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	Обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств Определять продолжительность отдыха, темп движения, режим	Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических видов спорта и пилатеса Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом Правила техники безопасного использования тренажерных устройств Методики пилатеса, силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие

Формирование структуры дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки основано на перечне компетенций, совершенствующихся в результате освоения программы.

Структура дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

Профессиональные компетенции (ФГОС ВО)	Профессиональный стандарт		Учебные курсы, дисциплины, модули программы
	Умения	Знания	
2	3	4	

ПК-1 Способность планировать, организовывать и проводить занятия по фитнесу (включая пилатес), тренировочные занятия по утвержденным и индивидуальным программам фитнеса (включая пилатес) ПК-2 Способность проводить физкультурно-оздоровительную работу ПК-3 Способность осуществлять консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта и пилатеса в соответствии с уровнем физической подготовленности населения Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта и пилатеса, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека Обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица	Возрастные особенности человека Функциональная анатомия человека Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека Аэробный и анаэробный механизм образования энергии Теория и методика спортивной тренировки Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических видов спорта и пилатеса Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных	
---	--	--	--

4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПОСТУПАЮЩЕГО НА ОБУЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Лица, желающие освоить данную дополнительную профессиональную программу, должны иметь:

среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или в области педагогики по специальности "физическая культура" и дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнеса

или

Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса

или

Высшее образование в области физической культуры и спорта по программам с направленностью "физкультурно-оздоровительные технологии и (или) фитнес"

или

Высшее образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью "физическая культура" или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке и дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации по соответствующей специализации (направлению) фитнеса

или

Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Требования к опыту практической работы

Не менее одного года в сфере физической культуры и спорта по водным видам спорта при наличии среднего профессионального образования

или

Не менее шести месяцев в сфере физической культуры и спорта по водным видам спорта при наличии высшего образования

5. СТРУКТУРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

5.1. Учебный план

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки состоит из следующих блоков:

Блок 1. «Дисциплины (модули)», который включает дисциплины, входящие в цикл общепрофессиональных дисциплин и дисциплин специализации.

Блок 2. «Итоговая аттестация», включающая итоговую аттестацию, завершается присвоением квалификации.

Учебный план включает (приложение А):

- перечень дисциплин (модулей);
- количество часов (трудоемкость) по дисциплинам (модулям).

Трудоемкость включает все виды аудиторной и самостоятельной работы обучающегося и время, отводимое на контроль качества освоения слушателем программы;

- виды учебных занятий (лекции, практические и семинарские занятия, консультации, выполнение итоговой аттестационной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ);
- формы аттестации и контроля знаний, в том числе итоговой.

5.2. Календарный график учебного процесса

В календарном графике учебного процесса (приложение Б) указывается последовательность и распределение по периодам обучения учебных дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации.

5.3. Рабочие программы дисциплин (модулей) (аннотации)

Утвержденная форма представления рабочих программ дисциплин:

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) – обязательный элемент образовательной программы – комплекса основных характеристик образования, организационно-педагогических условий и форм аттестации.

В программе дисциплины, должны быть сформулированы результаты обучения, определенные в *картах компетенций* с учетом направленности программы и с указанием формируемых трудовых функций.

Рабочая программа дисциплин (модулей) предусматривает:

- перечень разделов и тем с реферативным описанием (изложением основных вопросов в заданной последовательности);
- наименование видов занятий по каждой теме (лекции, практические и семинарские занятия и др.);
- содержание и формы самостоятельной работы слушателей (подготовка к аудиторным занятиям и текущему контролю успеваемости; выполнение заданий; самостоятельное изучение дисциплины (раздела или темы); подбор и изучение учебной и научной литературы по заданной проблеме или теме; подготовка к промежуточной аттестации (зачет, экзамен); другие формы самостоятельной работы;
- формы текущего контроля (устный опрос, тест, контрольная работа, эссе или иная творческая работа и др.);
- формы промежуточной аттестации (зачет или экзамен по дисциплине учебного плана);
- учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины;
- материально-техническое обеспечение дисциплины;
- кадровое обеспечение;
- примерный перечень контрольных вопросов.

5.4. Программа итоговой аттестации

Итоговая аттестация предназначена для оценки сформированности профессиональных компетенций обучающегося, определяющих его подготовленность к решению профессиональных задач, установленных федеральным государственным образовательным стандартом.

Государственная итоговая аттестация обучающихся проводится в форме итогового тестирования

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса реализации дополнительной профессиональной программы

Учебно-методические и информационные ресурсы института обеспечивают проведение аудиторных занятий (лекций, практических и

семинарских, консультаций и т.п.).

Реализация дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Педагогика» обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами:

- электронно-библиотечная система;
- библиотека с общим фондом 40 000 экз;
- информационно-справочная система «Консультант плюс»;
- ресурсы Интернет;
- перечень учебно-методического обеспечения, используемого в учебном процессе по каждой учебной дисциплине отражено в рабочих программах дисциплин.

6.2. Основные материально-технические условия реализации образовательного процесса

Материально-технические ресурсы института обеспечивают проведение аудиторных занятий (лекций, практических и семинарских, консультаций и т.п.).

Слушателям предоставлена возможность пользования оборудованы компьютерными классами с выходом в Интернет и доступом к справочной системе «Консультант плюс», а также возможность использования оргтехники (копиры, сканеры, принтеры). Для проведения лекций и семинаров с использованием активных форм и методов обучения учебные аудитории оборудованы аудиовизуальными техническими средствами.

Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Лекционные занятия	Компьютеры или ноутбуки с выходом в Интернет и доступом к справочной системе «Консультант плюс
Практические и семинарские занятия	Компьютеры или ноутбуки с выходом в Интернет и доступом к справочной системе «Консультант плюс

6.3. Кадровое обеспечение реализации дополнительной профессиональной программы

Реализация дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Фитнес-тренер» обеспечивается профессорско-преподавательским составом, удовлетворяющим следующим условиям:

- имеют высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемых дисциплин из числа штатных преподавателей и (или) привлеченных на условиях почасовой оплаты труда;

- имеют ученую степень и (или) значительный опыт практической деятельности в соответствующей сфере из числа штатных преподавателей и (или) привлеченных на условиях почасовой оплаты труда.

Организацию учебного процесса по реализации ДПП обеспечивает учебно-вспомогательный персонал структурного подразделения института – учебно-методический центр дополнительного профессионального образования Кубанского института профессионального образования.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Формы аттестации и оценочные материалы по результатам освоения дополнительной профессиональной программы

Учебным планом ДПП предусмотрены следующие виды аттестации:

- текущий контроль успеваемости;
- итоговая аттестация по завершении курса обучения (Приложение Г).

Итоговая аттестация по завершении курса проводится в форме итогового тестирования

Для реализации ДПП учебным планом программы предусмотрено создание оценочных материалов.

Оценочные материалы включают: контрольные вопросы и задания к зачетам; контрольные вопросы и задания к экзаменам; тесты.

Состав и содержание оценочных материалов по всем дисциплинам учебного плана содержатся в рабочих программах дисциплин.

Оценка качества освоения дисциплины проводится преподавателем по итогам освоения дисциплины в форме зачета или экзамена в соответствии с учебным планом.

Оценка качества освоения программы осуществляется аттестационной комиссией в виде итогового междисциплинарного экзамена в устно-письменной форме.

Критерии оценки слушателя

Оценка «5» («отлично») выставляется слушателю:

- показавшему всестороннее глубокое знание учебного программного материала;

- способность анализировать и интерпретировать информацию, способность давать квалифицированные заключения, умение свободно выполнять практические задания;

- освоившему основную литературу и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой;

– проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного программного материала, обладание знаниями, умениями в соответствии с планируемыми результатами обучения.

Оценка «4» («хорошо») выставляется слушателю:

- показавшему полное знание учебного программного материала;
- успешно выполнившему предусмотренные программой задачи;
- усвоившему основную рекомендованную литературу;
- способному к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности;
- обладающему основными навыками, знаниями и умениями, необходимыми для ведения профессиональной деятельности.

Оценка «3» («удовлетворительно») выставляется слушателю:

- показавшему знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии;
- справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой;
- обладающему необходимыми знаниями, но допустившему неточности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий.

Оценка «2» («неудовлетворительно») выставляется слушателю:

- проявившему существенные пробелы в знаниях основного учебного материала;
- допустившему принципиальные ошибки при демонстрации предусмотренных программой знаний.

Правообладатель программы: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Кубанский институт профессионального образования» (сокращенное наименование АНПОО «Кубанский ИПО»).

**Автономная некоммерческая
профессиональная образовательная организация
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Учебно-методический центр
дополнительного профессионального образования**

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО «Кубанский ИПО»
_____ О.Л.Шутов
« ____ » _____ 2025 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки
«ФИТНЕС-ТРЕНЕР»**

Цель: формирование и развитие профессиональных компетенций, позволяющих осуществлять деятельность по оказанию фитнес-услуг

Категория слушателей: лица, имеющие среднее профессиональное образование (по направлению «физическая культура и спорт» или непрофильное образование), высшее образование (по направлению «физкультурно-оздоровительные технологии и (или) фитнес», «физическая культура» или непрофильное образование) - бакалавриат, или магистратура, или специалитет

Сфера профессиональной деятельности: организация и продвижение фитнес-услуг населению

Срок обучения: 560 часов

Режим занятий: согласно графику учебного процесса

Форма итоговой аттестации: междисциплинарный экзамен (все формы)

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего часов	Лек-ции	Практ.	С/р	Формы контроля
1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	8	2	6	Зачет
2	Анатомия человека	34	20	4	10	Зачет
3	Физиология спорта	36	20	6	10	Экзамен
4	Биомеханика	36	20	10	6	Экзамен
5	Спортивное и рациональное питание. Специализированные пищевые добавки и БАДы. Допинг и антидопинг.	28	20	4	4	Зачет
6	Основы спортивной психологии. Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом, мотивирование и удержание клиентов в фитнесе	24	10	6	8	Зачет
7	Деловое общение и деловые отношения. Правила и принципы делового общения	16	8	4	4	Зачет
8	Теория фитнес-тренировки	16	10	4	2	Зачет
9	Организация персонального тренинга. Тесты и измерения в фитнесе	16	10	4	2	Зачет
10	Виды тренажеров для фитнеса (тренажерных устройств), их классификация и принципы работы. Выбор тренажерного устройства для занятия.	24	18	2	4	Зачет
11	Тренировка гибкости (стретчинг)	16	8	4	4	Зачет
12	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	16	8	4	4	Экзамен
13	Аэробная тренировка. Степ-аэробика.	36	22	8	6	Экзамен

14	Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой	32	24	4	4	Зачет
15	Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом.	10	6	2	2	Зачет
16	Система Pilates. Теория и практика.	36	24	6	6	Зачет
17	Система Pilates. Комплексы упражнений.	48	36	8	4	Экзамен
18	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера. Спортивный травматизм и классификация повреждений	12	6	4	2	Зачет
19	Техника безопасности в фитнесе. Инструктирование занимающихся по технике безопасности.	10	6	2	2	Зачет
20	Основы и способы оказания первой помощи	16	8	2	6	Зачет
21	Формирование данных, автоматизация и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг	10	6	2	2	Зачет
22	Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам в дистанционном формате. Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате	8	4	2	2	Зачет
23.	Практический модуль. Практические занятия	60		40	20	Зачет
24.	Итоговая аттестация	4	-	4	-	МЭ
	Итого:	560	302	138	120	

№	Наименование дисциплин	Объём нагрузки, ч	Учебные месяцы					
			1	2	3	4	5	6
1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	16					
2	Анатомия человека	34	34					
3	Физиология спорта	36	36					
4	Биомеханика			36				
5	Спортивное и рациональное Специализированные пищевые добавки и БАДы. Допинг и антидопинг.	28		28				
6	Основы спортивной психологии. Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом, мотивирование и удержание клиентов в фитнесе	24		24				
7	Деловое общение и деловые отношения. Правила и принципы делового общения	16		16				
8	Теория фитнес-тренировки	16			16			
9	Организация персонального тренинга. Тесты и измерения в фитнесе	16			16			
10	Виды тренажеров для фитнеса (тренажерных устройств), их классификация и принципы работы. Выбор тренажерного устройства для занятия.	24			24			
11	Тренировка гибкости (стретчинг)	16			16			
12	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями) Аэробная тренировка. Степ-аэробика.	16			16			
13	Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой	36			18		18	
14	Организация персонального тренинга. Тесты и измерения в фитнесе	32				32		
15	Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом.	10				10		
16	Система Pilates. Теория и практика.	36				36		
17	Система Pilates. Комплексы упражнений.	48					48	
18	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера. Спортивный травматизм и классификация повреждений	12					12	

19	Техника безопасности в фитнесе. Инструктирование занимающихся по технике безопасности.	10					10	
20	Основы и способы оказания первой помощи	16					16	
21	Формирование данных, автоматизация и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг	10					10	
22	Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам в дистанционном формате. Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате	8						8
23	Практический модуль. Практические занятия	60						60
24	Итоговая аттестация	4						4