

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 18.08.2023 15:58:39  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тверской государственный университет»**

**Институт непрерывного образования  
Центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки**

**ПРИНЯТО**

Ученым советом ИнНО  
«06» *августа* 2022 г.  
Протокол № *5*



**УТВЕРЖДАЮ**

Врио ректора

С.Н.Смирнов

**Дополнительная профессиональная программа  
профессиональной переподготовки**

**ФИТНЕС-ТРЕНЕР**

Тверь, 2022

## 1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы – профессиональная переподготовка работников в сфере фитнеса.

Задачи программы:

- изучение основ работы фитнес тренера;
- формирование и совершенствование профессиональных компетенций, необходимых в профессиональной деятельности.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Программа разработана в соответствии с Профессиональным стандартом 05.013 «Специалист по продвижению фитнес услуг», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г., №950 и направлена на формирование профессиональных компетенций по профессиональной деятельности фитнес тренера:

- 1) Разъяснять цель, концепцию занятий по фитнесу, виды физической активности в рамках проведения занятия по индивидуальной программе;
- 2) Давать пояснения о влиянии упражнений на текущее состояние человека, включая полезность, возможные эффекты (побочные, отсроченные, долговременные). Разъяснять анатомо-физиологические аспекты упражнений;
- 3) Демонстрировать выполнение упражнений. Разъяснять техники выполнения элементов упражнений при демонстрации их выполнения, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования;
- 4) Применять величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе;
- 5) Использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска населения;

- 6) Проводить инструктаж по техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования;
- 7) Обучать население методам самостраховки в фитнесе. Обучать население техникам дыхания при выполнении упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования. Применять техники страховки в фитнесе;
- 8) Использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование, снаряжение и инвентарь, соответствующие виду занятия, включая специфические средства индивидуальной защиты;
- 9) Использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидности;
- 10) Вести мониторинг сердечного ритма человека на занятиях с высокой интенсивностью. Производить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки человека;
- 11) Контролировать пределы комфортного диапазона движений человека при проработке мышечных групп с целью предупреждения его превышения
- 12) Разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе;
- 13) Обосновывать системы физических упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;
- 14) Проводить регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование с использованием стандартных методов и технологий;
- 15) Варьировать параметрами продолжительности отдыха, темпа движения и режима нагрузки для человека с учетом баланса оптимального физического состояния;



- 16) Соблюдать принципы последовательности решения задач физического совершенствования и постепенной прогрессивной сверхнагрузки с учетом индивидуального образа жизни, возраста и физического развития человека;
- 17) Выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря;
- 18) Подбирать методы и средства корректировки ошибок в выполнении упражнений для минимизации риска травмирования;
- 19) Определять признаки переутомления или перетренированности человека
- 20) Применять методы и технологию фитнес-тестирования населения. Интерпретировать данные предварительного фитнес-тестирования с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов и оценивать первоначальное физическое состояние человека по компонентам фитнеса. Применять фитнес-технологий для планирования индивидуальных программ;
- 21) Анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга;
- 22) Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по фазам фитнес-тренировок. Использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения;
- 23) Дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок;
- 24) Подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;
- 25) Учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок;

- 26) Планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека;
- 27) Выявлять источники опасности и возможного травматизма населения во время занятий фитнесом и выбирать алгоритмы действий по их устранению;
- 28) Документировать показатели реализации индивидуальных программ, сопоставлять и анализировать полученные результаты;
- 29) Определять соответствие эргономических характеристик используемого спортивного снаряжения и инвентаря анатомо-физиологическим особенностям человека;
- 30) Корректировать индивидуальные программы на основе оценки достижимости индивидуальных целей;
- 31) Учитывать характер внешних обстоятельств и динамику потребностей человека при адаптации индивидуальных программ ;
- 32) Обучать население техникам поддержания реализованных физиологических адаптации за счет рационального сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха;
- 33) Систематизировать и анализировать современные фитнес-технологии;
- 34) Использовать методы позитивной мотивации населения. Выявлять и ранжировать факторы мотивации для постановки достижимых целей лично ориентированной двигательной активности человека;
- 35) Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением . Использовать методы персонифицированной коммуникации с населением. Использовать характеристики типов личности для выбора оптимальных способов коммуникации с населением;
- 36) Использовать методы самопрезентации для мотивации к регулярным занятиям;

В результате программы слушатель должен:

*знать:*

- основы профессиональной деятельности фитнес тренера;
- профессиональную терминологию;

*уметь:*

- составлять и проводить индивидуальные и групповые фитнес тренировки в целях развития, поддержания физических качеств в зависимости от уровня физической подготовленности и анатомо-физиологических особенностей человека;
- разъяснять принципы здорового образа жизни;
- использовать методы позитивной мотивации к здоровому образу жизни населения;

*владеть:*

- нормами делового общения;
- основами работы фитнес тренера;

Объектами профессиональной деятельности выпускников являются здоровье населения, сопровождение населения при реализации фитнес программ.

Лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.

Программа профессиональной переподготовки направлена на совершенствование имеющихся и получение новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности фитнес тренера, обозначенных в профессиональном стандарте "по продвижению фитнес услуг", утвержденном Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 года N 950н.

В результате изучения программы слушатель должен сформировать и усовершенствовать следующие профессиональные компетенции:



ПК-1 Вовлечение населения в занятия фитнесом

ПК-2 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом

ПК-3 Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования

ПК-4 Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом

ПК-5 Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом

ПК-6 Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу

ПК-7 Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ пп	Наименование разделов /тем	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Дистанционное обучение	Самостоятельная работа
1.	Основы ЗОЖ и активного долголетия	3,5	3			0,5
2	<b>Медико-биологические основы фитнеса</b>	<b>46</b>	<b>31</b>	<b>4</b>		<b>12</b>
2.1	Введение в анатомию - клетка, ткань, система.	5,5	4			1,5
2.2	Физиология человека	6,5	5			1,5
2.3	Двигательная реакция. Внутренняя среда и гомеостаз. Регуляция.	5	5			
2.4	Аэробные и анаэробные режимы.	3	2	1		
2.5	Основы миологии и остеологии человека. Функциональная анатомия человека	27	15	3		9
3	<b>Биомеханика</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>8</b>		<b>4</b>
3.1	Основные понятия в механике. Законы движения. Виды движения. Понятие ОЦМ. Виды равновесия. Кинематические цепи.	3	3			
3.2	Понятие о рычагах. Биомеханический анализ базовых движений в фитнесе.	18	6	8		4

4	<b>Система фитнеса, компоненты и способы их развития. Специализированные фитнес программы. Основные и дополнительные услуги в фитнесе</b>	4	3,5			0,5
5	<b>Теория и методика тренировки.</b>	52	18	16		18
5.1	Теория и методика физического воспитания – основные термины, их схожесть и различие. Средства физического воспитания.	5	3			2
5.2	Классификация физических упражнений. Техника выполнения физических упражнений. Методы физического воспитания.	8	5			3
5.3	Терминология ОРУ. Требования к проведению и объяснению ОРУ. Двигательные действия, этапы формирования двигательного навыка. Теория и методика спортивной тренировки.	10	5	1		4
5.4	Аэробная тренировка, методология. Способы оценки уровня интенсивности занятий. Шкала Борга.	5	2	1		2
5.5	Гибкость, как физическое качество. Виды гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Методы тренировки гибкости. Банк данных упражнений.	9	2	4		3
5.6	Методология силовой тренировки. Компоненты силовых возможностей. Гиперплазия миофибрилл БМВ и ММВ	6	3	1		2
5.7	Техника безопасности в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений в тренажерах (банк данных упражнений).	14	1	9		4



6	<b>Теория и методика тренировок с учетом возрастной категории</b>	6	4	2		
6.1	Возрастные особенности человека	1,5	1,5			
6.2	Методика тренировок с учетом возрастной физиологии.	2,5	2,5			
6.3	Виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста	2		2		
7	<b>Противопоказания и факторы риска для занятий. Травмоопасные упражнения</b>	9	8			1
7.1	Противопоказания к определенным видам фитнеса, определение факторов риска к занятиям фитнеса. Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления.	5	5			
7.2	Причины и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом.	4	3			1
8	<b>Фитнес тестирование. Тестирование опорно-двигательного аппарата. Интерпретация результатов тестирования.</b>	12	6	4		2
8.1	Тестирование функционального состояния. Правила проведения антропометрических измерений. Тестирование физических качеств: выносливость, гибкость, сила.	6	3	2		1
8.2	Функциональное тестирование опорно-двигательного аппарата. Практика интерпретации данных тестирования опорно-двигательного аппарата человека.	6	3	2		1
9	<b>Планирование программ по фитнесу. Практика проведения программ по фитнесу</b>	34	6	16		12
9.1	Методы и принципы планирования индивидуальных программ: анализ возможностей клиента, постановка целей. Психологические аспекты физической деятельности.	8	4			4
9.2	Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими	11	2	6		3

	особенностями человека. Подбор и дозировка упражнений на основе оценки уровня риска и данных фитнес тестирования.					
9.3	Практика составления индивидуальной программы по фитнесу. Практика проведения.	15		10		5
<b>10.</b>	<b>Основы организации первой помощи</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>		
10.1	Порядок обращения за оказанием первой помощи. Правила оказания первой помощи.	4	4			
10.2	Практика оказания первой помощи.	2	1	1		
<b>11</b>	<b>Рациональное питание</b>	<b>16</b>	<b>12</b>			<b>4</b>
11.1	Понятие сбалансированного рациона. Основные принципы рационального питания. Понятие макро и микро нутриентов, их роль в сбалансированном питании человека.	6,5	5			1,5
11.2	Витамины. Алгоритм работы с клиентом. Дневник питания. Определение суточной калорийности, соотношение БЖУ в зависимости от цели клиента. Основные добавки к питанию.	9,5	7			2,5
<b>12</b>	<b>Коммуникативная компетентность фитнес тренера. Психология продаж</b>	<b>10</b>	<b>8</b>			<b>2</b>
12.1	Коммуникативная компетентность во взаимодействии клиент-специалист. Этапы эффективного межличностного общения. Факторы, влияющие на восприятие собеседника. Классификация типов личностей клиентов.	5	5			
12.2	Схема продаж. Правила работы с возражениями. Методы влияния на покупателя в психологии продаж.	5	3			2
<b>13</b>	<b>Маркетинговые коммуникации</b>	<b>10</b>			<b>7</b>	<b>3</b>
13.1	Введение, основные понятия. Маркетинговые коммуникации: обзор трендов, инструменты и методы. Рынок в настоящее время: особенности управления экономикой, особенности поведения потребителя.	2,5			2	0,5
13.2	Маркетинговый план. Позиционирование. Брендинг. Обзор каналов маркетинговых коммуникаций. Анализ ЦА. Типажи.	3			2	1
13.3	Как построить карту пути клиента. Способы продвижения в оффлайн и	4,5			3	1,5

	онлайн каналах. Маркетинг в социальных сетях.					
14	<b>Личный бренд и позиционирование тренера</b>	11,5			8	3,5
14.1	Введение, основные понятия. Разговор с целевой аудиторией.	4			3	1
14.2	Цель развития личного бренда. Формула построения личного бренда. Векторы развития.	4,5			3	1,5
14.3	Каналы и способы продвижения личного бренда.	3			2	1
15	Итоговая аттестация (экзамен)	9				
	<b>ИТОГО</b>	250	113,5	51	15	62,5

### 3.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график представляется в виде расписания занятий и утверждается директором ИнНО ТвГУ до начала занятий по программе.

### 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущий контроль осуществляется в форме контроля посещаемости, тестирования и контрольных работ.

Итоговая аттестация осуществляется в форме экзамена (практического (устно) и теоретического (письменно)).

### 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Категория слушателей дополнительной профессиональной программы – лица, деятельность которых связана с фитнесом, либо не связана с фитнесом.

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются:

- лица, имеющие высшее и (или) среднее профессиональное образование;
- лица, получающие высшее и (или) среднее профессиональное образование.

При освоении программы параллельно с получением высшего и (или) среднего профессионального образования диплом о профессиональной



переподготовке выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для лекционных занятий используется фитнес клуб Максфит и аудитории ТвГУ.

Для практических занятий – фитнес клубы Максфит и Максимум.

## 7. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

а) Основная литература:

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни.- М.: 2001. – 560 с.
2. Эдвард Т.Хоули, Б.Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – Киев.: 2000. – 368 с.
3. Атлас анатомии человека: Учебное пособие для медицинских учебных заведений. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – 528 с.
4. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для высших учебных заведений физической культуры.— Изд. 8-е .- М. : Человек, 2011 - 624 с. Режим доступа: <https://11klasov.com/4619-anatomiya-cheloveka-s-osnovami-dinamicheskoy-i-sportivnoy-morfologii-ivanickiy-mf.html>
5. Покровский В.М., Коротко Г.Ф. Физиология человека. - М.: «Медицина», 1997. - 816 с. Режим доступа: [https://www.studmed.ru/pokrovskiy-vm-korotko-gf-fiziologiya-cheloveka\\_eeb9ce10327.html](https://www.studmed.ru/pokrovskiy-vm-korotko-gf-fiziologiya-cheloveka_eeb9ce10327.html)
6. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте. Н.Фудин, А.Хадарцев. Издательство «Спорт», 2018 Режим доступа: [http://medtsu.tula.ru/mng/17m\\_fs.pdf](http://medtsu.tula.ru/mng/17m_fs.pdf)
7. Донской Д.Д. Зациорский В.М. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979 г. – 264 с. Режим доступа: <https://ru.pdfdrive.com>

8. Е.А. Шаповалов, Т.Г. Полухина. Учебно-методическое пособие по организации и проведению занятий для средней (старшей) возрастной группы: мужчины 36—60 лет, женщины 36 -55 лет. Общероссийская Общественная Организация «Федерация фитнес-аэробики России», 2019.

9. Е.А. Шаповалов, Т.Г. Полухина. Учебно-методическое пособие по организации и проведению занятий по фитнесу для старшей (пожилой) возрастной группы: мужчины 61-75 лет, женщины 56-75 лет. Общероссийская Общественная Организация «Федерация фитнес-аэробики России», 2019. Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Kompleks-fiz-yprajnenii-starhei-vozzrastnoi-gruppi.pdf>

10. Ангарская Е.Г. Под ред. проф. Виноградова В.Г Алгоритмы оказания первой доврачебной помощи. Учебное пособие. - г. Иркутск, 2006. Режим доступа: [https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/627c508c\\_5.2.\\_algoritmy\\_okazaniya\\_pervoiy\\_dovrachebnoiy\\_pomoschi.pdf](https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/627c508c_5.2._algoritmy_okazaniya_pervoiy_dovrachebnoiy_pomoschi.pdf)

11. Бубнова М.Г., Аронов Д.М., Бойцов С.А. Обеспечение физической активности у граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья. Методические рекомендации. - Москва, 2015. – 95 с. Режим доступа: <https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2015/12/Metodicheskiye-rekomendatsii-Obespecheniye-fizicheskoy.pdf>

12. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре : учебное пособие / О. М. Буйкова, Г. И. Булнаева ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Курс лечебной физкультуры и спортивной медицины, Кафедра физического воспитания – Иркутск : ИГМУ, 2017. – 24 с. Режим доступа: [https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/c41f57e9\\_posobie\\_funkts\\_proby.pdf](https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/c41f57e9_posobie_funkts_proby.pdf)

б) Дополнительная литература:

1. Осипов В.Г. Буланова Э.В. Технология физкультурно-оздоровительных занятий для девочек и девушек. – Тверь: Ред.-изд. Тверская государственная медицинская академия, 2014.- 233 с.

2. Восстановительная медицина учебник - Епифанов В.А. – Москва, / Министерство образования и науки РФ, Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2013 – 300 с. Режим доступа: [https://vk.com/wall-25202791\\_5082](https://vk.com/wall-25202791_5082)

#### 8. КОМПОНЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЕ РАЗРАБОТЧИКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Объем контактной работы слушателей с преподавателем может варьироваться в зависимости от требований заказчика. Возможно также перераспределение объемов отдельных тем дополнительной профессиональной программы повышения квалификации в соответствии с составом слушателей, их конкретными потребностями.