

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Центр опережающей
профессиональной подготовки

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по дополнительному
образованию
ФГБОУ ВО Ставропольский ГАУ,
профессор

О.М. Лисова

2025 г.



**Дополнительная профессиональная программа
профессиональной переподготовки**

«Специалист по физической культуре (специализация фитнес)»

(без присвоения квалификации)

С.М. Лисова

г. Ставрополь, 2025 год

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Специалист по физической культуре» (специализация фитнес)» (250 часов) рассмотрена и утверждена учебно-методической комиссией Центра опережающей профессиональной подготовки (протокол № от «__» 2025 г.).

Нормативные правовые основания разработки программы:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденный приказом от 27 апреля 2023 г. № 353н Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации, трудовые функции:

В/01.6 - Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта;

В/04.6 - Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений;

В/05.6 - Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Формирование у слушателей профессиональных компетенций в области физической культуры и спорта с фитнес-специализацией, необходимых для выполнения трудовых функций по организации и проведению физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием фитнес-технологий на основе атлетических видов спорта, танцевальных направлений и элементов спортивных единоборств и боевых искусств.

1.2. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации, трудовых функций.

Программа разработана в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 353н), который предъявляет требование к дополнительному профессиональному образованию в области физической культуры: «программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса».

а) Область профессиональной деятельности:

Физическая культура и спорт (код ОКЗ 2358 — «Тренеры и инструкторы-методисты по физической культуре и спорту»), включая оказание физкультурно-оздоровительных и рекреативных услуг населению в фитнес-центрах, спортивных залах и на открытом воздухе.

б) Объекты профессиональной деятельности:

- физическое состояние и здоровье населения различных возрастных и социальных групп;
- процессы физического воспитания, оздоровления и рекреации;
- методики проведения занятий в рамках физической культуры с применением фитнес-направлений;
- безопасность, этика и правовое регулирование в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности.

в) Вид профессиональной деятельности:

организация и проведение физкультурно-оздоровительной деятельности с фитнес-специализацией в зале и на свежем воздухе.

г) Трудовые функции, реализуемые в программе:

- В/01.6 - Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта (силовой тренинг, функциональный тренинг, элементы кроссфита);
- В/04.6 - Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений (Zumba, dance-fitness, latino, urban dance и др.);
- В/05.6 - Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств (бокс, кикбоксинг, тайский бокс, элементы самообороны).

д) Присваиваемая квалификация:

Без присвоения квалификации.

Программа реализуется как дополнительное профессиональное образование по физической культуре и спорту с фитнес-специализацией и даёт право на выполнение указанных трудовых функций в соответствии с профессиональным стандартом.

1.3. Требования к результатам освоения программы

Программа не ограничивается обучением техникам фитнеса. Акцент сделан на освоение фитнеса как прикладного направления в системе физической культуры через призму целей и задач физического воспитания, оздоровления и рекреации.

В результате освоения программы слушатели получают теоретико-методологическую базу в области физической культуры, которая позволяет грамотно и безопасно применять фитнес-технологии в работе с населением.

Программа направлена на формирование у слушателей способности:

- проектировать и проводить занятия на основе принципов оздоровительной и рекреативной физической культуры;
- понимать место фитнеса в системе физической культуры как средства укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни;
- интегрировать фитнес-направления (атлетические, танцевальные, ударные) в общую концепцию физкультурно-оздоровительной работы с учётом возрастных, физиологических и социальных особенностей клиентов.

Таблица 1 - Планируемые результаты обучения
 (в соответствии с профстандартом 05.01.017)

Номер	Вид профессиональной деятельности	Квалификация	Грудовые функции	Перечень новых компетенций	Знания	Умения
	Организация и проведение фитнес-занятий с населением в зале и на свежем воздухе	—	B01.6 B04.6 B05.6	<p>1. Организация безопасных и эффективных тренировок по атлетическим, танцевальным и ударным направлениям фитнеса;</p> <p>2. Разработка индивидуальных и групповых тренировочных программ с учётом целей клиента;</p> <p>3. Создание мотивирующей, инклюзивной и эмоционально позитивной среды на занятиях</p>	<p>1. Принципы построения занятий по физической культуре: систематичность, постепенность, индивидуализация, доступность, основы анатомии, физиологии и биомеханики человека;</p> <p>2. Методика проведения занятий по атлетическому фитнесу как средству укрепления здоровья и развития физических качеств;</p> <p>3. Методика проведения занятий по танцевальному фитнесу как средству оздоровления и эмоциональной разгрузки;</p> <p>4. Методика использования элементов единоборств в физкультурно-оздоровительной работе (без соревновательной направленности);</p> <p>6. Правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования при организации занятий физической культурой;</p> <p>7. Основы первой помощи при травмах и физических перегрузках;</p> <p>8. Этические и профессиональные нормы</p>	<p>1. Проводить первичное обследование уровня физической подготовленности и состояния здоровья участников;</p> <p>2. Воспитывать у участников потребность в регулярной физической активности и здоровом образе жизни;</p> <p>3. Обеспечивать безопасность и санитарно-гигиенические условия при проведении занятий в зале и на открытом воздухе;</p> <p>4. Разрабатывать и реализовывать программы физкультурно-оздоровительной направленности по трём направлениям (атлетика, танцы, единоборства);</p> <p>5. Обучать правильной технике выполнения упражнений с акцентом</p>

1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы

Лица, поступающие для освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Специалист по физической культуре» (специализация фитнес), должны иметь (получать):

- среднее профессиональное или (и) высшее образование (независимо от профиля и направленности).

Наличие указанного уровня образования должно подтверждаться документом установленного образца (дипломом о среднем профессиональном или высшем образовании).

1.5 Трудоемкость обучения (250час)

Вид занятий	Количество часов
Аудиторные занятия	154
Лекции	50
Лабораторные занятия	—
Практические занятия, семинары (включая выездные занятия на свежем воздухе)	78
Практическое обучение	26
Дистанционные занятия	54
Лекции	26
Лабораторные занятия	—
Практические занятия	28
Самостоятельная работа (подготовка фитнес-программ, анализ методик, видеозаписи занятий, рефлексия, чтение литературы, работа с нормативами, планирование тренировок и др.)	38
Промежуточная аттестация /	4
Итоговая аттестация	
ВСЕГО:	250

И.И.Иванов

Рабочий план занятий

1.6 Форма обучения

Форма обучения - очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Форма обучения устанавливается при наборе группы слушателей и фиксируется в договорах с заказчиками на оказание образовательных услуг.

1.7 Режим занятий

Рабочая неделя: понедельник – пятница.

Выходные дни: суббота, воскресенье.

Занятия проводятся 3–4 раза в неделю по 4 академических часа.

Календарный период обучения — по мере комплектования группы.

Продолжительность аудиторной нагрузки — 90 академических часов.

Продолжительность академического часа — 45 минут.

Максимальный объем учебной нагрузки в день — 8 академических часов.

Продолжительность перерыва между академическими часами — 5 минут

1.8 Режим работы группы

Сборная группа подается в группу в 10.00-11.00 в зал № 102 на 1 курса кафедры
заключительный.

Сборная группа удаляется из зала в 11.00-12.00 в зал № 102 на 1 курса кафедры
заключительный в 12.00-13.00 в зал № 102 на 1 курса кафедры

1.9 Режим работы АИ

Рабочая неделя: понедельник – пятница.

Выходные дни: суббота, воскресенье.

Занятия проводятся 3–4 раза в неделю по 4 академических часа.

Календарный период обучения — по мере комплектования группы.

Продолжительность аудиторной нагрузки — 90 академических часов.

Продолжительность академического часа — 45 минут.

Максимальный объем учебной нагрузки в день — 8 академических часов.

Продолжительность перерыва между академическими часами — 5 минут

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

циональной программы профессиональной переподготовки физической культуре (специализация — фитнес)» (без присвоения квалификации)

№	Наименование дисциплин	Аудиторные занятия		Дистанционные занятия		CPC	Промежуточная Итоговая аттестация
		Итоговая оценка	Количество зачетов	Итоговая оценка	Количество зачетов		
1	Модуль 1. Физическая культура как основа здорового образа жизни	20	8	6	-	-	зачет
2	Модуль 2. Психологометодические основы фитнес-деятельности	166	28	-	50	20	зачет
3	Модуль 3. Организация, безопасность и профессиональная практика инструктора по фитнесу	60	14	-	22	6	зачет
	Итоговая аттестация	4	-	-	-	-	-
Всего:		250	50	-	78	26	28
							Итоговый экзамен 4

* КП - курсовой проект, КР - курсовая работа, РГР - расчетно-графическая работа, Реф. - реферат

2.2. Учебно-тематический план дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Специалист по физической культуре (специализация — фитнес)»

№	Наименование разделов (модулей), тем дисциплин	Аудиторные занятия	Дистанционные занятия		СРС	Промежуточная / Итоговая аттестация
			Излекции	Излекции		
1.	Модуль 1. Физическая культура как основа здорового образа жизни	20	8	- 6	- 6	-
1.1.	Понятие физической культуры, её роль в жизни человека и общества	6	2	- 2	- 2	-
1.2.	Принципы здорового образа жизни: двигательная активность, режим, питание	8	4	- 2	- 2	-
1.3.	Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой	6	2	- 2	- 2	-
	Промежуточная аттестация по модулю 1	-	-	-	-	Зачет
2.	Модуль 2. Психологометодические основы фитнес-деятельности	166	28	- 50	20	8
2.1.	Психология общения, мотивации и эмоционального состояния в фитнесе	26	8	- 8	- 4	-
2.2.	Основы анатомии, физиологии и биомеханики человека	30	8	- 8	- 4	-
2.3.	Методика атлетического фитнеса	40	4	- 12	10	2
2.4.	Методика танцевального фитнеса	40	4	- 12	6	10
2.5.	Ударные и восточные фитнес-направления	30	4	- 10	4	4

* РК - контрольная работа, РГР - расчетно-графическая работа, Реф. - реферат

2.3. Дисциплинарное содержание
дополнительной профессиональной программы профессиональной
переподготовки
«Специалист по физической культуре (специализация — фитнес)»
(без присвоения квалификации)

Модуль 1. Физическая культура как основа здорового образа жизни (20 часов)

Тема 1.1. Понятие физической культуры и её роль в жизни человека и общества (6 часов)

Историческое и социальное значение физической культуры. Физическая культура как компонент культуры личности. Цели и задачи физической культуры в современном обществе. Влияние регулярной двигательной активности на физическое и психическое здоровье.

Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Анализ личного уровня физической активности: ведение дневника движений	1
2	Групповое обсуждение: «Как физическая культура влияет на моё самочувствие и настроение?»	1

Самостоятельная работа

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1.	Подготовка краткого выступления на тему «Физическая культура в моей жизни»	2

Тема 1.2. Принципы здорового образа жизни: двигательная активность, режим, питание (8 часов)

Основные компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ). Последствия гиподинамии для организма. Взаимосвязь режима дня, сна, питания и физической формы. Практические рекомендации по внедрению ЗОЖ в повседневную жизнь.

Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	«Самоанализ привычек: проверь свой уровень ЗОЖ».	2

Дистанционные занятия

№	Название темы	Объем занятия

п/п		(час.)
1	Онлайн-лекция: «Гиподинамия — тихая угроза: как двигаться больше без спорта».	2

Самостоятельные занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Разработка личного чек-листа здорового образа жизни.	2

Тема 1.3. Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой (6 часов)

Виды мотивации: внутренняя и внешняя. Психологические барьеры на пути к регулярной активности. Способы поддержания устойчивой мотивации. Роль инструктора как источника вдохновения и поддержки.

Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Ролевая игра: «Как поддержать клиента, который потерял мотивацию?»	1
2	Групповая дискуссия: «Что вдохновляет меня заниматься фитнесом?»	1

Самостоятельная работа

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Реферат: «Почему я выбираю путь инструктора по фитнесу? Личная мотивация и цели».	2

Промежуточная аттестация по Модулю 1

«Физическая культура как основа здорового образа жизни»

- зачёт в форме защиты реферата (по теме 1.3) и устного ответа по ключевым понятиям модуля.

1. Защита реферата

Тема реферата:

«Почему я выбираю путь инструктора по фитнесу? Личная мотивация и цели»

Краткий образец текста реферата (можно использовать как основу для защиты):

Я выбираю профессию инструктора по фитнесу, потому что верю в силу движения как способ укрепить не только тело, но и дух. С детства я замечал(а), как после даже небольшой прогулки или зарядки улучшается настроение, появляется ясность мыслей и прилив энергии.

Моя внутренняя мотивация — помогать другим людям обрести уверенность в себе через физическую активность. Я хочу, чтобы мои будущие клиенты не просто «худели» или «накачивались», а учились прислушиваться к своему телу, радоваться своим достижениям и делать здоровый образ жизни частью своей повседневности.

В будущем я ставлю цель - стать не просто тренером, а наставником, который вдохновляет, поддерживает и помогает преодолевать страхи и лень. Ведь каждый человек заслуживает чувствовать себя сильным, здоровым и счастливым.

(Объём — примерно 1–1.5 страницы; при защите достаточно кратко озвучить основные мысли, как выше.)

2. Устный опрос

Вопрос 1. Что такое физическая культура?

- Это часть общей культуры, включающая в себя ценности, знания, нормы и виды деятельности, направленные на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование здорового образа жизни.

Вопрос 2. Какова роль физической культуры в жизни человека и общества?

- Укрепляет здоровье, повышает работоспособность, развивает дисциплину, способствует социальной адаптации, формирует патриотизм и коллективизм.

Вопрос 3. Как двигательная активность влияет на физическое и психическое здоровье?

- Улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет иммунитет, снижает уровень стресса, тревожности, улучшает сон и настроение за счёт выработки эндорфинов.

Вопрос 4. Что такое гиподинамия и чем она опасна?

- Это недостаток физической активности. Приводит к ослаблению мышц, нарушению обмена веществ, ожирению, проблемам с сердцем, снижению иммунитета и депрессии.

Вопрос 5. Назовите основные компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ).

- Регулярная физическая активность, рациональное питание, полноценный сон, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, позитивный психологический настрой.

Вопрос 6. Чем отличается внутренняя мотивация от внешней?

- Внутренняя — когда человек занимается ради удовольствия, саморазвития, чувства силы.

- Внешняя — ради похвалы, внешнего результата (например, похудеть к отпуску), одобрения других.

Вопрос 7. Какие психологические барьеры мешают людям заниматься физкультурой?

- Страх неудачи, нехватка времени, лень, низкая самооценка, отсутствие поддержки, убеждение «я не спортивный».

Как можно поддерживать устойчивую мотивацию к занятиям?

- Ставить реальные цели, отмечать маленькие успехи, заниматься в компании, выбирать приятные виды активности, вести дневник прогресса, получать поддержку от тренера или друзей.

Рекомендации к зачёту:

Дополнить опираясь на личный опыт (например, как вы вели дневник движений или анализировали свой уровень ЗОЖ) - это покажет глубину понимания.

**Модуль 2. Психолого-методические основы фитнес-деятельности
(166 часов)**

**Тема 2.1. Психология общения, мотивации и эмоционального состояния в фитнесе
(26 часов)**

Основы профессионального общения инструктора с участниками. Типы мотиваций клиентов и методы их поддержки. Управление эмоциональным фоном на занятии. Работа с «трудными» участниками: конфликты, апатия, чрезмерная активность.

Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Ролевая игра: «Как мотивировать клиента, который пропускает тренировки?»	2
2	Разработка мотивационного сообщения для соцсетей/зала.	2
3	Диагностика уровня мотивации участников: анкетирование и интерпретация	2
4	Групповая дискуссия: «Типичные психологические барьеры клиентов и пути их преодоления»	2

Дистанционные занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
------------------	----------------------	---------------------------------

1	Вебинар: «Эмоциональный интеллект инструктора»	2
2	Онлайн-лекция: «Психологические особенности работы с разными возрастными группами»	2

Самостоятельная работа

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Реферат: «Психологические особенности работы с разными возрастными группами».	6

Тема 2.2. Основы анатомии, физиологии и биомеханики человека (30 часов)

Строение опорно-двигательного аппарата. Основные физиологические системы и их реакция на физическую нагрузку. Биомеханика базовых фитнес-упражнений (присед, выпад, жим, тяга). Возрастные и половые особенности физического развития. Практические занятия

Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Анализ техники выполнения упражнений с точки зрения биомеханики	2
2	Определение мышц-агонистов и антагонистов в упражнениях	2
3	Лабораторное моделирование: «Как нагрузка распределяется в теле при приседе?»	2
4	Практикум: «Постуральный анализ и его значение в фитнесе»	2

Дистанционные занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Интерактивный курс: «Физиология нагрузки: от сердца до мышц»	4

Самостоятельная работа

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Реферат: «Как анатомические особенности влияют на подбор упражнений?»	6
2	Подготовка карточек-напоминаний по основным мышечным группам и их функциям	2

Тема 2.3. Методика атлетического фитнеса(40 часов)

Цели и задачи атлетического фитнеса (укрепление здоровья, развитие силы, выносливости). Методы и средства: свободные веса, тренажёры, функциональный тренинг. Построение тренировки: разминка, основная часть, заминка. Принципы дозирования нагрузки и восстановления.

Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Отработка техники базовых упражнений с гантелями, штангой, TRX.	2
2	Составление недельного тренировочного плана для новичка	2
3	Практикум: «Как корректировать ошибки в технике выполнения упражнений?»	2
4	Групповая работа: «Подбор упражнений под цели клиента (похудение, сила, тонус)»	2
5	Разработка разминки и заминки для силовой тренировки	2

Практическое обучение

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Проведение индивидуальной тренировки под наблюдением преподавателя.	10
2	Отработка безопасной работы с отягощениями в группе	6
3	Анализ чужой тренировки: выявление ошибок и предложение улучшений	4

Дистанционные занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	«Создание тренировочной программы в цифровом формате»	6
2	Видеоанализ: «Разбор техники выполнения упражнений у реальных клиентов»	6

Самостоятельная работа

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Расчётно-графическая работа (РГР): «Разработка	2

	4-недельной программы атлетического фитнеса для женщины 30 лет»	
--	--	--

Тема 2.4. Методика танцевального фитнеса (40 часов)

Виды танцевального фитнеса: Zumba, Latino, Dance Fitness, Urban. Роль музыки и ритма в двигательной активности. Построение хореографических связок. Методика преподавания: подача, счёт, визуальная демонстрация. Особенности работы с разными группами: женщины, подростки, пожилые. Безопасность и адаптация движений.

Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Обучение базовым шагам Zumba и latino	4
2	Проведение 15-минутного мини-занятия в паре	2
3	Работа с музыкальным ритмом: синхронизация движений	2
4	Работа с музыкальным ритмом: синхронизация движений	2
5	Адаптация танцевальных элементов для пожилых и новичков	2

Практическое обучение

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Подготовка и проведение фрагмента группового танцевального занятия	6

Дистанционные занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Онлайн-практикум: «Работа с музыкальным ритмом в фитнесе»	4
2	Видеоанализ: «Сравнение стилей преподавания в Zumba и Dance Fitness»	4

Самостоятельная работа

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Контрольная работа (РК): «Сравнительный	10

	анализ двух направлений танцевального фитнеса»	
--	--	--

Тема 2.5. Ударные и восточные фитнес-направления(30 часов)

Основы бокс-фитнеса, кикбоксинга, тайского бокса (без спаррингов). Ударные связки, работа с грушей, координация, реакция. Элементы йоги и тайцзицюань: дыхание, баланс, осознанность. Дыхательные техники. Профилактика травм кистей, плеч, колен. Адаптация для разных уровней подготовки.

Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Отработка ударных связок на груше	4
2	Базовые позы йоги для начинающих	2
3	Дыхательные практики и ударном фитнесе	2
4	Комбинированное занятие: ударный блок + элементы дыхания	2

Практическое обучение

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Проведение безопасного ударного блока в группе	2
2	Организация восточной фитнес-сессии	2

Дистанционные занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Вебинар: «Дыхание, ритм, концентрация: восточные практики в фитнесе»	4
2	Онлайн-курс: «Безопасность в ударном фитнесе: от техники до поведения»	4

Самостоятельная работа

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Подготовка плана мини-занятия по ударному фитнесу	2
2	Составление списка противопоказаний для восточных и ударных направлений	2

Промежуточная аттестация по Модулю 2:

«Психолого-методические основы фитнес-деятельности»

-зачёт (письменная работа + демонстрация фрагмента занятия по выбранному направлению).

1. Письменная работа

Ответить кратко, но полно на следующие вопросы:

Вопрос 1. Какие типы мотивации встречаются у клиентов фитнес-залов и как инструктор может их поддерживать?

- У клиентов бывает внутренняя (желание чувствовать себя здоровым, получать удовольствие от движения) и внешняя (похудеть к отпуску, соответствовать стандартам). Инструктор поддерживает мотивацию через похвалу, постановку реальных целей, индивидуальный подход, напоминание о прогрессе и создание дружелюбной атмосферы.

Вопрос 2. Как психологические особенности влияют на работу с разными возрастными группами?

- Подростки нуждаются в признании и динамичных форматах, взрослые — в практичности и стресс-релаксации, пожилые — в безопасности, ясных инструкциях и поддержке. Важно учитывать уровень тревожности, самооценку и жизненный опыт.

Вопрос 3. Назовите 3 основные функции опорно-двигательного аппарата и почему важно знать анатомию при подборе упражнений.

- ОДА обеспечивает: опору, движение, защиту внутренних органов. Знание анатомии позволяет избегать травм, подбирать нагрузку с учётом индивидуальных особенностей (например, гиперlordоз, слабые колени) и эффективно достигать целей.

Вопрос 4. Из каких частей состоит тренировка по атлетическому фитнесу и зачем нужна каждая?

-Разминка — подготовка суставов, мышц и ЦНС к нагрузке;

Основная часть — выполнение упражнений, направленных на цели (сила, выносливость и т.д.);

Заминка — нормализация пульса, растяжка, профилактика болей.

Вопрос 5. Почему в танцевальном фитнесе важны музыка и ритм?

- Музыка повышает мотивацию, улучшает координацию, помогает «забыть» об усталости, а ритм структурирует движение, делая его чётким и безопасным даже для новичков.

Вопрос 6. Какие меры безопасности необходимо соблюдать в ударном фитнесе?

- Правильная техника удара, разминка кистей и плеч, использование перчаток, контроль дистанции, постепенное наращивание интенсивности, исключение спаррингов без подготовки.

2. Демонстрация фрагмента занятия

Выбрать одно направление.

Пример

- Направление: Атлетический фитнес
Цель фрагмента: Научить клиента правильной технике приседания со штангой на плечах
Длительность: 5–7 минут
Участники: 1 клиент (условный: женщина, 30 лет, опыт тренировок — 2 месяца)
- Сценарий фрагмента:
- Приветствие и настрой (30 сек):
«Привет! Сегодня отработаем приседания — это основа силы ног и спины. Будем двигаться медленно и с контролем».
- Короткая разминка (1 мин):
-Повороты таза, круги коленями, лёгкие выпады.
- Активация ягодиц: «ягодичный мостик» — 10 раз.
- Демонстрация техники (1 мин):
-Показываю: стопы на ширине плеч, взгляд вперёд, грудь вверх, опускаюсь «как на стул», колени не заваливаются внутрь.
- Выполнение с пустым грифом (3 мин):
-Клиент приседает, я корректирую:
«Отводи локти чуть назад — так штанга стабильнее... Отлично! Колени врозь — вверх!»
-Даю обратную связь: «Ты отлично держишь спину! Теперь добавим глубину - до параллели бёдер с полом».
- Завершение (30 сек):
«Отличная работа! Это упражнение укрепит твои ноги и поможет чувствовать себя сильнее. В следующий раз добавим вес».

Альтернативные варианты направлений для демонстрации:

- Танцевальный фитнес: 3-минутная Zumba-связка с чётким счётом и демонстрацией.
- Ударный фитнес: 5-минутный блок на груше (джеб–крюк–апперкот + заминка дыханием).
- Восточные практики: 6-минутная мини-сессия с балансом и дыханием.

Советы к защите:

В практической части важна безопасность, ясная подача, обратная связь клиенту.

Демонстрируя онлайн - подготовить видео или провести «вживую» с описанием.

Модуль 3. Организация, безопасность и профессиональная практика инструктора по фитнесу

(60 часов)

Тема 3.1. Организация и безопасность занятий в зале и на свежем воздухе (36 часов)

Требования к оборудованию, вентиляции, освещению, размещению фитнес-зала. Санитарно-гигиенические нормы (СанПиН 2.4.3648-20). Организация outdoor-тренировок: выбор площадки, оценка погодных условий, обеспечение безопасности. Оказание первой помощи при травмах, переутомлении, обмороке, тепловом ударе. Профилактика и управление рисками в фитнес-деятельности. Чек-листы безопасности для инструктора.

Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Составление чек-листа безопасности для фитнес-зала	2
2	Отработка алгоритма первой помощи при обмороке, растяжении, ушибе	4
3	Моделирование тренировки: выбор локации и оборудования	2
4	Разбор кейсов: «Что делать при экстремальной жаре/холода?»	2
5	Практикум: «Как адаптировать упражнения при ограниченных условиях?»	2

Практическое обучение

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Организация и проведение функциональной тренировки на свежем воздухе под наблюдением преподавателя	6

Дистанционные занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Онлайн-курс: «Санитарные нормы и безопасность в фитнес-индустрии»	2
2	Вебинар: «Первая помощь на тренировке: что должен знать каждый инструктор»	2

Самостоятельная работа

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Контрольная работа (РК): «Разработка плана занятия на свежем воздухе с учётом погодных	6

условий и безопасности»

Тема 3.2. Нормативно-правовые и этические основы деятельности инструктора (24 часа)

Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Профессиональный стандарт № 1623н «Специалист по фитнесу». Правовые основы оказания фитнес-услуг. Этические нормы: уважение, конфиденциальность, недопустимость медицинских рекомендаций. Границы компетенции инструктора. Ответственность за здоровье и безопасность клиентов. Работа с персональными данными.

Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Составление чек-листа безопасности для зала	2
2	Отработка алгоритма первой помощи при обмороке, растяжении, ушибе	2
3	Анализ типовых договоров на оказание фитнес-услуг	2
4	Работа с персональными данными: правила и риски	2
5	Разработка этического кодекса для себя как инструктора	2

Дистанционные занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Онлайн-лекция: «Правовые основы деятельности фитнес-инструктора»	4
2	Вебинар: «Первая помощь на тренировке: что должен знать каждый инструктор»	4

Самостоятельная работа

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Контрольная работа (РК): «Разработка плана занятия на свежем воздухе с учётом погодных условий и безопасности».	2

Тема 3.3. Нормативно-правовые и этические основы деятельности инструктора (15 часов)

Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в РФ». Профессиональный стандарт № 1623 («Специалист по фитнесу»). Этические нормы: конфиденциальность, уважение, запрет на медицинские рекомендации. Ответственность инструктора за здоровье и безопасность клиентов.

Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем занятия (час.)
1	Разбор кейсов: «Что делать, если клиент просит совета по питанию?»	2
2	Дискуссия: «Где заканчивается работа инструктора и начинается работа врача?»	2

Самостоятельная работа по Модулю 3

-не предусмотрена

Текущий контроль

- Контрольная работа (РК): «Анализ этической ситуации в фитнес-зале» (выполняется в рамках практических или дистанционных занятий).

1. Контрольная работа: «Анализ этической ситуации в фитнес-зале»

Пример.

Ситуация: клиентка просит инструктора посоветовать, как похудеть, и интересуется, какие БАДы или диеты выбрать.

Ответ: инструктор не вправе давать рекомендации по питанию, добавкам или диетам — это выходит за пределы его профессиональной компетенции. Согласно профессиональному стандарту № 1623н, фитнес-инструктор может разрабатывать и проводить тренировочные программы, но не имеет права консультировать по вопросам питания и здоровья.

Правильный ответ в такой ситуации — вежливо объяснить клиентке, что подобные рекомендации может дать только врач или диетолог. Инструктор может предложить поддержку в рамках тренировочного процесса и, при желании, порекомендовать проверенного специалиста.

Такой подход соответствует этическим нормам: уважение к клиенту, соблюдение конфиденциальности, отказ от вмешательства в медицинскую сферу и чёткое обозначение границ своей профессиональной ответственности.

Промежуточная аттестация по Модулю 3:

- зачёт (защита практических заданий + устный опрос по нормативным документам и вопросам безопасности).

1. Защита практических заданий

В ходе защиты представлены следующие практические материалы:

а) План тренировки с учётом погодных условий и безопасности

Разработана 45-минутная функциональная тренировка на свежем воздухе для группы из 8 человек. Учтены температура (+12°C), отсутствие осадков, наличие укрытия на случай ухудшения погоды, требования к гидратации и контролю за самочувствием участников. Тренировка включает разминку, основную часть (круговая схема) и заминку. Все упражнения адаптированы под средний уровень подготовки и могут быть упрощены при необходимости.

б) Чек-лист безопасности для фитнес-зала

Составлен перечень обязательных пунктов: проверка исправности оборудования, соблюдение санитарных норм, наличие аптечки, соответствие параметров микроклимата (температура, вентиляция, освещение), информирование клиентов о правилах поведения, доступность экстренных контактов.

в) Алгоритмы первой помощи

Продемонстрированы действия при обмороке (укладывание, приподнятие ноги, доступ воздуха), растяжении (покой, холод, фиксация) и ушибе (холод, наблюдение, при необходимости — вызов врача).

г) Этический кодекс инструктора

Сформулированы личные профессиональные принципы: уважение к клиенту, конфиденциальность, отказ от медицинских и диетологических рекомендаций, стремление к безопасному и эффективному проведению занятий, постоянное профессиональное развитие.

2. Устный опрос

Вопрос 1. Какие основные требования предъявляет СанПиН 2.4.3648-20 к организации фитнес-зала?

Ответ: Требования СанПиН 2.4.3648-20 к фитнес-залу включают: не менее 4 м² на человека, температуру 18–24°C, освещённость не ниже 300 люкс, наличие приточно-вытяжной вентиляции и регулярную уборку не реже двух раз в день.

Вопрос 2. Какие нормативно-правовые документы регулируют профессиональную деятельность инструктора по фитнесу?

Ответ: Основные нормативные документы:

— Федеральный закон № 273-ФЗ регулирует образовательную деятельность, если фитнес-услуги оказываются в формате курсов или программ дополнительного образования.

— Профессиональный стандарт № 1623н описывает, что может и должен делать специалист по фитнесу.

— Федеральный закон № 152-ФЗ регулирует работу с персональными данными клиентов: требуется согласие на обработку и обеспечение их защиты.

Вопрос 3. Какие действия должен предпринять инструктор при тепловом ударе у клиента во время тренировки?

Ответ: При тепловом ударе на тренировке необходимо немедленно прекратить нагрузку, переместить человека в тень, охладить тело влажной тканью или вентилятором, дать пить прохладную воду (если человек в сознании) и при ухудшении состояния вызвать скорую помощь.

Вопрос 4. Каковы границы профессиональной компетенции инструктора по фитнесу?

Ответ: Границы компетенции инструктора: он не имеет права ставить диагнозы, назначать лечение, рекомендовать БАДы или диеты, а также работать с клиентами, имеющими противопоказания, без разрешения врача.

Рекомендации - показать подготовленность как ответственного, безопасного и юридически грамотного инструктора.

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Организационно-педагогические условия

К проведению занятий по программе профессиональной переподготовки допускаются штатные преподаватели образовательной организации (в том числе внутренние и внешние совместители), а также преподаватели, привлечённые по договору возмездного оказания образовательных услуг с физическими лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры, спорта, психологии, педагогики или смежных направлений и стаж работы не менее 3 лет в сфере преподаваемых дисциплин или практической деятельности в области фитнеса, оздоровительных технологий, тренерской или инструкторской работы.

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Тренажерный зал, оснащённый фитнес-зал	Практические занятия, практическое обучение	Гимнастические маты, степ-платформы, фитболы, гантели (набор от 1 до 10 кг), резиновые петли, устойчивые стулья, зеркальные панели, аудиосистема с

		микрофоном, вентиляция, раздевалки
Учебная аудитория (теоретическая)	Лекции, текущий контроль, дистанционные занятия	Компьютер, проектор, экран, мультимедийная система, доступ в интернет, лицензионное ПО для онлайн-обучения (LMS-платформа, Zoom, Google Meet), учебные пособия, раздаточные материалы
Кабинет преподавателя (методический кабинет)	Подготовка занятий, консультации, проверка работ	Компьютер с доступом в интернет, принтер/сканер, методическая литература по фитнесу, анатомии, психологии, коллекция фитнес-программ, шаблоны планов занятий, нормативные документы (СанПиН, ФЗ-273, требования по ОТ и ПБ)

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Модуль 1. Физическая культура как основа здорового образа жизни

Печатные раздаточные материалы:

- Памятки по принципам здорового образа жизни;
- Дневники физической активности;
- Шаблоны самоанализа двигательного режима.

Учебные пособия:

- Физическая культура и здоровый образ жизни (учебное пособие);
- Основы мотивации к физической активности (методическое руководство).

Профильная литература:

- Материалы по теории и методике физической культуры;
- Документы в области государственной политики в сфере ЗОЖ.

Нормативные документы:

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения».

Модуль 2. Психолого-методические основы фитнес-деятельности

Печатные раздаточные материалы:

- Карточки с приёмами мотивационного общения;
- Схемы построения фитнес-программ;
- Анкеты для оценки эмоционального состояния участников.

Учебные пособия:

- Психология физического воспитания и спорта (учебное пособие);
- Методика фитнес-тренировок (практикум).

Профильная литература:

- Литература по функциональному и оздоровительному фитнесу;
- Профессиональные журналы по фитнесу и ЗОЖ.

Нормативные документы:

- Методические рекомендации Минспорта РФ по проведению оздоровительных занятий;
- Требования охраны труда при организации фитнес-занятий.

Модуль 3. Организация, безопасность и профессиональная практика инструктора по фитнесу

Печатные раздаточные материалы:

- Чек-листы по безопасности в зале и на открытом воздухе;
- Бланки планов занятий;
- Памятки по оказанию первой помощи.

Учебные пособия:

- Безопасность в фитнесе (методическое руководство);
- Правовые основы деятельности в сфере физической культуры (учебное пособие).

Профессиональная литература:

- Практические пособия по атлетическому, танцевальному и ударному фитнесу;
- Методические материалы по работе с различными возрастными и физическими группами.

Нормативные документы:

- Правила противопожарного режима в РФ;
- СанПиН 2.4.3648-20 (разделы по физической активности);
- Трудовой кодекс РФ (положения о профессиональной ответственности).

3.4. Календарный учебный график

Период обучения (недели)*	Наименование модуля (раздела, темы)
1 неделя	Модуль 1. Физическая культура как основа здорового образа жизни Понятие физической культуры, её роль в жизни человека и общества
2 неделя	Модуль 1 (продолжение) Принципы здорового образа жизни: двигательная активность, режим, питание Формирование мотивации к занятиям физической культурой
3 неделя	Промежуточная аттестация по модулю 1 (зачёт) Модуль 2. Психологометодические основы фитнес-деятельности Психология общения, мотивации и эмоционального

	состояния в фитнесе
4–5 недели	Модуль 2 (продолжение) Основы анатомии, физиологии и биомеханики человека
6–8 недели	Модуль 2 (основная часть) Методика атлетического фитнеса (теория и практические основы)
9–11 недели	Модуль 2 (продолжение) Методика танцевального фитнеса
	Ударные и восточные фитнес-направления (введение)
12 неделя	Промежуточная аттестация по модулю 2 (зачёт) Подготовка и защита рефератов, контрольных и расчётно-графических работ
13–15 недели	Модуль 3. Организация, безопасность и профессиональная практика инструктора по фитнесу Ударные и восточные направления: практика и безопасность Организация занятий в зале и на свежем воздухе
	Модуль 3 (продолжение)
16–18 недели	Основы первой помощи и профилактика травм в фитнесе Планирование тренировочных программ
19–21 неделя	Модуль 3 (завершение) – Нормативно-правовые и этические основы деятельности инструктора – Профессиональная этика и взаимодействие с клиентами
22 неделя	Промежуточная аттестация по модулю 3 (зачёт)
23 неделя	Подготовка к итоговой аттестации Консультации
	Выполнение итогового задания (разработка фитнес-программы, презентация, методическая разработка занятия)
24 неделя	Итоговая аттестация — итоговый экзамен

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы включает текущую, промежуточную и итоговую аттестацию слушателей.

Промежуточная аттестация проводится по завершении каждого модуля в форме зачёта (на последнем занятии за счёт часов практического обучения). Форма зачёта: демонстрация умения провести 20-минутное фитнес-занятие с элементами мотивации, соблюдения техники безопасности, индивидуального подхода к участникам и корректного методического сопровождения.

Итоговая аттестация (4 часа)

Обучение завершается комплексным экзаменом, который включает теоретическую и практическую части, проводимые в рамках одного экзаменационного мероприятия.

Требования к содержанию комплексного экзамена

Комплексный экзамен проводится в соответствии с Положением об организации итоговой аттестации обучающихся при реализации программ дополнительного профессионального образования в Институте дополнительного профессионального образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ставропольский государственный аграрный университет».

К комплексному экзамену допускается слушатель, не имеющий академической задолженности и в полном объёме выполнивший учебный план дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Специалист по физической культуре (специализация — фитнес)».

При условии успешного прохождения комплексного экзамена слушателю выдаётся диплом о профессиональной переподготовке установленного образца, дающий право на осуществление профессиональной деятельности в сфере фитнеса.

Структура комплексного экзамена

Комплексный экзамен включает два взаимосвязанных компонента, оцениваемых единым итогом:

1. Теоретическая часть — квалификационный тест (20 заданий, 40 минут), включающий вопросы по следующим разделам программы:

Основы физической культуры и здорового образа жизни;

Анатомия, физиология и биомеханика человека;

Психология общения и мотивации в фитнесе;

Методика проведения занятий по атлетическому, танцевальному, ударным и восточным направлениям фитнеса;

Организация, безопасность и санитарно-гигиенические требования;

Нормативно-правовые и этические основы деятельности инструктора по фитнесу.

2. Практическая часть — проведение 20-минутного фитнес-занятия по одному из изученных направлений (по выбору слушателя: атлетический, танцевальный, ударный или восточный фитнес) с демонстрацией:

грамотной структуры занятия (вводная, основная, заключительная части);

методических навыков (чёткая подача, обратная связь, коррекция);

обеспечения безопасности (контроль техники, адекватная нагрузка);

мотивационного взаимодействия с участниками;

индивидуального подхода.

Обе части проводятся в течение 4 академических часов в присутствии экзаменационной комиссии.

Критерии и шкала оценки комплексного экзамена

По результатам комплексного экзамена выставляется единая итоговая отметка по четырёхбалльной системе:

«отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка выставляется комплексно, с учётом как теоретической, так и практической составляющих. При этом практическая часть имеет приоритет в случае расхождений.

Общие критерии:

«неудовлетворительно» — слушатель не продемонстрировал освоение ключевых компетенций: допустил грубые ошибки в методике или безопасности, не смог объяснить базовые принципы фитнес-деятельности, не справился с тестом (менее 55% верных ответов);

«удовлетворительно» — слушатель показал базовый уровень знаний и умений, провёл занятие по шаблону, ответил на 55–69% тестовых вопросов, но с недостаточной гибкостью, уверенностью или глубиной;

«хорошо» — слушатель уверенно владеет материалом, грамотно строит занятие, соблюдает безопасность и мотивацию, ответил на 70–84% тестовых вопросов, проявил самостоятельность в применении знаний;

«отлично» — слушатель полно и глубоко освоил программу, продемонстрировал творческий подход, профессиональную речь, индивидуализацию, грамотное управление группой и выполнил тест на 85–100%.

Баллы	Процент верных ответов	Интерпретация
89–100	85–100%	отлично
77–88	70–84%	хорошо
65–76	55–69%	удовлетворительно
0–64	до 54%	неудовлетворительно
89–100	85–100%	отлично

Для получения итоговой оценки «удовлетворительно» и выше слушатель обязан:

1.набрать не менее 65 баллов по тесту;

2.успешно провести практическое занятие (без грубых нарушений безопасности и методики).

При несоответствии хотя бы одному из этих условий выставляется «неудовлетворительно».

4.1. Форма аттестации

В течение обучения слушатели проходят следующие формы контроля:

Текущий контроль проводится на каждом занятии и включает:

короткие устные опросы (например: «Какие мышцы работают при приседании?», «Почему важна заминка?»);

выполнение практических заданий (например: «Проведите разминку для новичков», «Покажите безопасный вариант выпада»);

подготовку небольших письменных и творческих работ:

- реферат на тему «Почему я выбираю путь инструктора по фитнесу?» (5–7 страниц),
- план 20-минутного фитнес-занятия по выбранному направлению,
- дневник физической активности за 3 дня,
- чек-лист безопасности для фитнес-зала.

Промежуточная аттестация проходит после каждого модуля в форме зачёта, проводимого на последнем занятии за счёт часов практического обучения: по Модулю 1- защита реферата и устный ответ по теме «Здоровый образ жизни и мотивация»;

по Модулю 2-демонстрация фрагмента фитнес-занятия (по выбору: атлетический, танцевальный, ударный или восточный фитнес) + письменная контрольная работа;

по Модулю 3 - защита плана занятия на свежем воздухе, ответы на вопросы по безопасности, первой помощи, санитарным нормам и профессиональной этике.

Всё формы контроля и критерии оценивания доводятся до сведения слушателей в течение первого учебного месяца.

2. Оценочные средства

Итоговая аттестация проводится в форме комплексного экзамена (4 академических часа), включающего теоретическую и практическую части, оцениваемые единым результатом.

Теоретическая часть

- квалификационный тест из 20 заданий с выбором одного правильного ответа.
- Продолжительность: 40 минут.
- Формат: письменный или дистанционный (через LMS-платформу).

Тематика:

- основы физической культуры и здорового образа жизни,
- анатомия, физиология и биомеханика,
- психология мотивации и общения,
- методика фитнес-направлений (атлетический, танцевальный, ударный, восточный),
- организация, безопасность, первая помощь,
- нормативно-правовые и этические основы деятельности инструктора.

Практическая часть

- проведение 20-минутного фитнес-занятия по одному из изученных направлений (по выбору слушателя).

Оцениваются:

- структура занятия (разминка, основная часть, заминка),
- методические навыки (чёткость подачи, обратная связь),
- соблюдение безопасности и адекватность нагрузки,

- мотивационное взаимодействие,
- индивидуальный подход.

Обе части проводятся в присутствии экзаменационной комиссии.

Итоговый экзамен (тестовые задания)

Инструкция: выберите один правильный ответ.

1.Какова главная цель фитнес-занятий для обычного человека?

- а) стать чемпионом
- б) укрепить здоровье и улучшить самочувствие
- в) похудеть любой ценой

Правильный ответ: б

2.Сколько времени должна длиться разминка перед тренировкой?

- а) 1–2 минуты
- б) 5–15 минут
- в) 30 минут

Правильный ответ: б

3.Какой принцип означает, что нагрузку нужно увеличивать постепенно?

- а) систематичность
- б) постепенность
- в) индивидуальность

Правильный ответ: б

4.Какое упражнение относится к атлетическому фитнесу?

- а) приседания с гантелями
- б) танцевальные связки
- в) удары в перчатках

Правильный ответ: а

5.Что входит в танцевальный фитнес?

- а) бокс
- б) Zumba, латино, dance-fitness
- в) йога

Правильный ответ: б

6.Как часто нужно заниматься фитнесом для поддержания здоровья?

- а) 1 раз в месяц
- б) 2–3 раза в неделю
- в) каждый день по 2 часа

Правильный ответ: б

7.Что делать, если участник занятия пожаловался на головокружение?

- а) предложить продолжить тренировку
- б) остановить нагрузку, усадить, дать воды, вызвать помощь при ухудшении
- в) проигнорировать

Правильный ответ: б

8.Какой документ регулирует образование в Российской Федерации?

- а) Трудовой кодекс
- б) Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

в) Гражданский кодекс

Правильный ответ: б

9.Можно ли давать упражнения с прыжками людям с больными суставами?

а) да, обязательно

б) нет, нужно подбирать щадящие варианты

в) только если они молодые

Правильный ответ: б

10.Как инструктор должен говорить с участниками?

а) грубо, чтобы «мотивировать»

б) вежливо, поддерживая и объясняя

в) молча, показывая движения

Правильный ответ: б

11.Что такое «заминка»?

а) начало тренировки

б) замена упражнений

в) завершающая часть занятия для восстановления дыхания и растяжки

Правильный ответ: в

12.Где можно проводить фитнес-занятия?

а) только в дорогом зале

б) в зале, в парке, на площадке — в безопасных условиях

в) где угодно, даже на проезжей части

Правильный ответ: б

13.Что важно учитывать при работе с пожилыми людьми?

а) только силу

б) возраст, здоровье, уровень подготовки

в) желание заработать деньги

Правильный ответ: б

14.Какой продукт важен для восстановления после тренировки?

а) чипсы

б) белок (творог, яйца, курица)

в) газировка

Правильный ответ: б

15.Как инструктор может повысить мотивацию клиента?

а) критиковать за ошибки

б) хвалить за прогресс, ставить реальные цели

в) игнорировать

Правильный ответ: б

16.Что входит в ударные фитнес-направления?

а) бокс, кикбоксинг, тайский бокс (без спаррингов)

б) бег на длинные дистанции

в) плавание

Правильный ответ: а

17.Нужно ли спрашивать у участника о состоянии здоровья перед занятием?

- а) нет, это не ваша забота
- б) да, обязательно — для безопасности
- в) только если он выглядит больным

Правильный ответ: б

18.Какое упражнение подходит для начинающих в атлетическом фитнесе?

- а) становая тяга с большим весом
- б) приседания без веса или с лёгкими гантелями
- в) прыжки на скакалке 30 минут

Правильный ответ: б

19.Где должны храниться гантели после занятия?

- а) на полу
- б) в специальной стойке или на полке
- в) где удобно тренеру

Правильный ответ: б

20.Какова этика инструктора по фитнесу?

- а) обсуждать клиентов с другими
- б) уважать личные границы, не давать медицинских советов, быть честным
- в) обещать быстрое похудение за неделю

Правильный ответ: б

Для получения итоговой оценки «удовлетворительно» и выше слушатель обязан:

Набрать не менее 65 баллов по тесту (11 и более правильных ответов);
Успешно провести практическое занятие (без грубых нарушений безопасности, методики и этики).

Важно:

- При менее чем 11 правильных ответах или
 - При наличии грубых ошибок в вопросах по безопасности, первой помощи, правовым нормам
- выставляется оценка «неудовлетворительно», даже если практическая часть выполнена хорошо.

При условии успешного прохождения комплексного экзамена слушателю выдаётся диплом о профессиональной переподготовке установленного образца, дающий право на осуществление профессиональной деятельности в сфере фитнеса.

5. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

Приказ Минпросвещения России от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (разделы, касающиеся физической активности и условий проведения занятий).

Приказ Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 353н «Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)"» (регистрационный № 1623).

Правила противопожарного режима в Российской Федерации (постановление Правительства РФ от 16 сентября 2020 г. № 1479).

Основная литература

Козлов В.И., Матвеев А.П. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие для студентов и слушателей ДПО. — М.: Академия, 2022.

Круцевич Т.Ю. Основы физической культуры и спорта: учебник. — М.: Спорт, 2021.

Лях В.И., Зданевич А.А. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие. — М.: Просвещение, 2020.

Григорян А.С. Фитнес: от теории к практике: методическое руководство для инструкторов. — М.: Советский спорт, 2023.

Петров А.В. Безопасность в фитнесе: профилактика травм и первая помощь: практическое пособие. — СПб.: Лань, 2022.

Дополнительная литература и методические материалы

Кузнецова Е.Н. Методика танцевального фитнеса: учебно-методическое пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2021.

Соколов А.Д. Атлетический фитнес для начинающих: тренировочные программы и техника выполнения упражнений. — М.: Олимпия, 2022.

Морозова И.Л. Фитнес-направления на основе единоборств: методические рекомендации. — М.: Спорт, 2023.

Журнал «Фитнес и здоровье» (ежемесячное издание, 2020–2025 гг.) — материалы по современным тенденциям в фитнес-индустрии.

Методические рекомендации Минспорта РФ «Организация оздоровительной физкультурной деятельности для различных возрастных групп» (2023).

Электронные ресурсы

Официальный интернет-портал правовой информации: <http://pravo.gov.ru>

Национальный фонд подготовки кадров (портал «Профессиональные стандарты»): <https://profstandart.rosmintrud.ru>

Электронно-библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com> (разделы: физическая культура, фитнес, анатомия)

Федеральный центр гигиенического и эпидемиологического нормирования: <https://rosпотребнадзор.ru> — актуальные СанПиН и методические письма.

Преподаватель института среднего профессионального образования
ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный аграрный университет»
Первой квалификационной категории
в соответствии с занимаемой должностью

 /Федищева И.С./

Соавтор:

Роева Светлана Станиславовна

Преподаватель института среднего профессионального образования
ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный аграрный университет»
Первой квалификационной категории
в соответствии с занимаемой должностью

 /Роева С.С./

Соавтор:

Роева Светлана Станиславовна

Преподаватель института среднего профессионального образования № 124

ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный аграрный университет» № 21124

Первой квалификационной категории

в соответствии с занимаемой должностью

