



Общество с ограниченной ответственностью  
Центр профессиональной переподготовки  
и повышения квалификации  
«Академия фитнеса и бодибилдинга»

7-й Лутугинский пр-д, д. 3, г. Луганск, ЛНР, РФ, 291007  
<https://academy-fitness.ru>, <https://brilians.ru>  
e-mail: [info@academy-fitness.ru](mailto:info@academy-fitness.ru)  
тел.: +7 959 204 20 63, WhatsApp/Telegram: +7 926 107 77 13  
ОГРН 1239400000531  
ИНН/КПП 9403025759/940201001



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО ЦППиПК «Академия  
фитнеса и бодибилдинга»  
Ю. С. Одновол  
15.05.2023 г.

Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации

**«ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ»**

(Срок освоения программы: 79 ч.)

по направлению подготовки 49.03.03  
«Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»  
Профессиональный стандарт  
на основе приказа Минтруда РФ от 24.12.2020 г. № 950н  
05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг»  
на основе приказа Минтруда РФ от 24.12.2020 г. № 952н  
05.012 «Тренер-преподаватель»

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1. Категория слушателей

Программа дополнительного профессионального образования «Технология проведения занятий по физической реабилитации и рекреации» рассчитана на повышение квалификации специалистов, имеющих:

- среднее профессиональное и/или высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и/или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного образца.

### **Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы и итоговой аттестации**

Удостоверение о повышении квалификации.

## 1.2. Цель и планируемые результаты обучения

Целью программы является совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере персонального здоровья, ознакомления с системой обеспечения занятий физическими упражнениями со спортивной, восстановительной (реабилитационной) и рекреационной направленности, укрепления и совершенствования здоровья, а также приобретения практических навыков для индивидуальной работы и консультирования клиентов фитнес-клубов, отдельным лицам в рамках имеющейся квалификации:

- организации и продвижению населению физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий лично-ориентированной двигательной деятельности с применением упражнений, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения (согласно ПС 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг»);
- физического воспитания личности, приобретения знаний, умений и навыков в области фитнеса, физической культуры и спорта, физического совершенствования, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей и взрослых (согласно ПС 05.012 «Тренер-преподаватель»).

Программа является преемственной к основной образовательной программе высшего образования направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», уровня образования бакалавриат.

Сфера профессиональной деятельности - 05 Физическая культура и спорт:

- в сфере физической рекреации, в том числе спортивно-оздоровительного туризма;
- в сфере физического воспитания;
- в сфере физической культуры и массового спорта, в том числе фитнеса;
- в сфере спортивной подготовки;
- в сфере управления деятельностью и развитием рекреационно-оздоровительной и/или физкультурно-спортивной организации.

Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, согласно ПС 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг», 05.012 «Тренер-преподаватель», должен решать следующие **профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:**

- разработка индивидуальных программ и планирование восстановительных процессов, построение тренировочных программ для различных категорий клиентов;

- сопровождение внедрения индивидуальных программ по физической реабилитации и рекреации;
- консультирование населения при реализации индивидуальных программ по физической реабилитации и рекреации;
- разработка программ по физической реабилитации для спортсменов с хроническим перенапряжением сердечно-сосудистой системы, дыхания, пищеварения, опорно-двигательного аппарата;
- психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий по физической реабилитации и рекреации;
- формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения;
- обеспечение профилактики травматизма на занятиях фитнесом, физической культурой и спортом;
- способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния клиентов с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

**В соответствии ФГОС ВО выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:**

- тренерской;
- рекреационно-оздоровительной.

**Слушатель готовится к выполнению следующим видам деятельности в соответствии с профессиональным стандартом:**

- Организация и продвижение фитнес-услуг населению;
- Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых.

### **1.3. Срок обучения**

Трудоёмкость обучения по данной программе – 79 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя, включая подготовку и защиту итоговой аттестационной работы. Образовательный процесс осуществляется в течение всего календарного года.

Общий срок обучения – 1 месяц.

### **1.4. Форма обучения**

Форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на образовательной платформе <https://brilians.ru>, с предоставлением личного кабинета слушателю.

### **1.5. Режим занятий**

Образовательная деятельность слушателей предусматривает следующие виды учебных занятий: лекции, практические и лабораторные работы, консультации, вебинары и другие виды работ, определенные учебным планом.

Образовательный процесс осуществляется в течение всего календарного года.

Режим доступа к системе дистанционного обучения осуществляется круглосуточно, с понедельника по воскресенье.

Для всех видов занятий устанавливается продолжительность академического часа – 45 минут. Занятия могут проводиться в форме пары - двух объединенных академических часов.

5 часов в день, 4 раза в неделю – всего 20 часа в неделю.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план программы повышения квалификации «Технология проведения занятий по физической реабилитации и рекреации»

Учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение учебных дисциплин, форма контроля, а также коды профессиональных компетенций и трудовых функций.

№ п/п	Наименование Дисциплин	Учебная нагрузка с использованием ДОТ, час			Форма контроля
		Общее число часов по дисциплине	Онлайн-лекции, консультации, вебинары	Самостоятельная работа	
1.	Спортивная медицина	22	18	4	зачет
2.	Теория и методика тренировки по физической реабилитации и рекреации	32	26	6	зачет
3.	Основы массажа	22	17	5	зачет
<b>Итоговая аттестация</b>		3	-	-	<b>экзамен</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>79</b>	61	15	

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Материально-технические условия реализации программы

Освоение программы проводится с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения на образовательной платформе <https://brilians.ru>, которая является виртуальным аналогом специально оборудованного помещения, позволяя слушателям осваивать умения и навыки, предусмотренные профессиональной деятельностью.

Каждый слушатель в течение всего периода освоения программы обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к образовательной платформе, содержащей **необходимые электронные образовательные материалы:**

- текстовые – электронный вариант учебного пособия или его фрагмента, литературных произведений, научно-популярные и публицистические тексты, представленные в электронной форме, тексты электронных словарей и энциклопедий;
- аудио – аудиозапись теоретической части, практического занятия или иного вида учебного материала;

- видео – видеозапись теоретической части, демонстрационный анимационный ролик;
- мультимедийные презентации к лекционным занятиям;
- и иные учебные материалы.

Обучение осуществляется в Личном кабинете слушателя, доступ к которому производится по индивидуальному логину, получаемому слушателем после заключения договора на оказание образовательных услуг. В Личном кабинете обучение осуществляется посредством прохождения слушателем электронных учебных занятий различных видов. Слушатель получает возможность получения консультаций преподавателя посредством заочного общения через электронную почту, а также онлайн консультаций.

**Образовательная платформа обеспечивает:**

- доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной и итоговой аттестации;
- проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

**3.2. Учебно-методическое обеспечение программы**

Предполагается, что каждый слушатель обеспечивается доступом к образовательной платформе, содержащей необходимую учебную и учебно-методическую литературу, а также рабочей тетрадь-практикумом «Технология проведения занятий по физической реабилитации и рекреации» (под ред. Одновол Ю. С.).

**3.3. Разработчики программы**

**Организация-разработчик:** Общество с ограниченной ответственностью Центр профессиональной переподготовки и повышения квалификации «Академия фитнеса и бодибилдинга» (ООО ЦППиПК «Академия фитнеса и бодибилдинга»)

**Разработчики:**

Одновол Юлиана Сергеевна, Генеральный директор ООО ЦППиПК «Академия фитнеса и бодибилдинга»

