

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ ЦЕНТР
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРОФЕКС**

623955, Свердловская область, г. Тавда, ул. Фанерщиков, д. 7, кв. 16
ИНН 6677019134, КПП 667701001, ОГРН 1246600058242
тел.: +7 909 019-40-18, +7 953 006-38-70
e-mail: zakaz@cdpo-profex.ru, info@cdpo-profex.ru

УТВЕРЖДАЮ

ген. директор

Д.В. Асташенок

«30» сентября 2025 г.

М.П.



**ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
Физическая культура и спорт
с присвоением квалификации
Фитнес-тренер по пилатесу**

Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий
Объем программы: 520 академических часов

г. Тавда
2025 г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

- 1.1. Наименование программы.** Физическая культура и спорт с присвоением квалификации Фитнес-тренер по пилатесу.
- 1.2. Вид программы.** Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки.
- 1.3. Направленность программы.** Физическая культура, фитнес-услуги, организация и проведение занятий по фитнесу на основе системы пилатес, обеспечение безопасности занятий, консультирование и сопровождение занимающихся.
- 1.4. Область профессиональной деятельности.** Деятельность в сфере физической культуры и фитнес-услуг, связанная с организацией и проведением с населением занятий по системе пилатес в индивидуальном и групповом формате, в том числе с применением дистанционных образовательных и информационных технологий в рамках немедицинских фитнес-услуг.
- 1.5. Объекты профессиональной деятельности.** Физическое состояние и двигательная активность занимающихся; программы занятий по системе пилатес; малое и большое специализированное оборудование и инвентарь; процессы оценки исходного состояния занимающихся, планирования и проведения занятий; вопросы безопасности, профилактики травматизма, ведения документации и цифрового сопровождения фитнес-услуг.
- 1.6. Целевая группа программы.** Лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование, а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.
- 1.7. Требования к уровню подготовки поступающих на обучение.** К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование, а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование. Вступительные испытания не предусмотрены.
- 1.8. Форма обучения.** Заочная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий.
- 1.9. Объем программы.** 520 академических часов, включая итоговую аттестацию в объеме 6 академических часов.
- 1.10. Продолжительность обучения.** 13 недель при расчетной учебной нагрузке 8 академических часов в день и пятидневной учебной неделе (65 учебных дней).
- 1.11. Характер реализации программы.** Программа реализуется в заочной форме с применением дистанционных образовательных технологий. Сетевая форма реализации программой не предусмотрена. Стажировка как самостоятельный элемент программы не предусматривается. Практическая составляющая реализуется в виде практико-ориентированных заданий, ситуационных задач, анализа техники, составления программ занятий и иных видов учебной работы в рамках дисциплин.
- 1.12. Документ о квалификации.** Диплом о профессиональной переподготовке с присвоением квалификации Фитнес-тренер по пилатесу. Лицам, осваивающим программу параллельно с получением среднего профессионального и (или) высшего образования, диплом выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.
- 1.13. Нормативная база разработки программы.** Программа разработана на основании действующей редакции статьи 76 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», действующего Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», а также иных действующих нормативных правовых актов Российской Федерации, приведенных в разделе 10 настоящей программы.
- 1.14. Планируемое назначение программы.** Программа предназначена для формирования у слушателей компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности — организации и проведения с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес, а также для приобретения новой квалификации Фитнес-тренер по пилатесу. Формулировка квалификации соответствует возможному наименованию должности, указанному в профессиональном стандарте «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)». Специальный государственный допуск именно для оказания немедицинских фитнес-услуг по пилатесу программой не заменяется и не оформляется. Освоение программы не создает автоматического права на осуществление медицинской деятельности, деятельности по лечебной физкультуре, медицинской реабилитации, а также не заменяет соблюдение

работодателем и работником установленных законодательством требований к трудоустройству, опыту практической работы, обязательным медицинским осмотрам, охране труда, обучению оказанию первой помощи и иным обязательным условиям допуска к работе. При трудоустройстве в образовательные организации и иные регулируемые сферы подлежат дополнительному соблюдению специальные требования соответствующего законодательства.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в области организации и проведения с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес, обеспечения безопасности и качества фитнес-услуг, а также приобретение новой квалификации Фитнес-тренер по пилатесу.

Задачи программы:

- изучение нормативных правовых, организационных и этических основ деятельности фитнес-тренера;
- освоение анатомо-физиологических, биомеханических и кинезиологических основ построения безопасной двигательной активности;
- формирование умений по проведению стартового опроса, скрининга, выявлению противопоказаний и оценке физического состояния занимающихся;
- освоение принципов, философии и методики системы пилатес, включая работу на полу, с малым и большим оборудованием;
- формирование компетенций по планированию индивидуальных и групповых занятий, дозированию нагрузки и коррекции программ;
- освоение подходов к работе с различными категориями занимающихся, включая лиц старших возрастных групп, лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в пределах немедицинских фитнес-услуг;
- формирование навыков обеспечения безопасности занятий, профилактики травматизма и оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- освоение цифровых инструментов сопровождения фитнес-услуг, дистанционного формата занятий и ведения электронной документации.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

№	Планируемый результат обучения	Знания	Умения	Навыки	Компетенции
1	Применять нормативные правовые акты, профессиональный стандарт, требования безопасности и профессиональной этики в деятельности фитнес-тренера по пилатесу.	законодательство Российской Федерации в сфере образования, физической культуры и спорта, защиты прав потребителей, персональных данных; профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»; требования к охране труда, этике общения, границам компетенции фитнес-тренера;	анализировать и применять нормативные правовые акты и локальные документы; выстраивать деятельность в пределах профессиональной компетенции; информировать занимающихся о правилах занятий и условиях оказания услуги;	работы с нормативными документами; оформления согласуемой и учетной документации; правомерной и этичной коммуникации с занимающимися;	ПК-1
2	Использовать анатомические, физиологические, биомеханические и кинезиологические знания для обоснования выбора упражнений системы пилатес.	строение и функции опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем; основы мышечной деятельности, адаптации к нагрузке, биомеханики движений, постурального контроля и мышечного баланса;	объяснять физиологические и биомеханические основы упражнений; соотносить упражнения с задачами тренировки; выявлять факторы, влияющие на качество движения и безопасность выполнения;	анализа техники движения; использования базовых методов постуральной и функциональной оценки; подбора упражнений с учетом анатомо-физиологических особенностей занимающегося;	ПК-2
3	Проводить первичный опрос, стартовый скрининг и оценку физического состояния занимающихся для выбора уровня программы пилатес.	цели и порядок первичного опроса; признаки противопоказаний и ограничений к занятиям; классифицирующие показатели физической подготовленности; методы стартовой оценки и тестирования;	собирать и анализировать исходные данные о занимающемся; определять исходный уровень подготовленности; выбирать допустимый уровень программы и параметры нагрузки;	проведения опроса и скрининга; фиксации результатов оценки; принятия решений о допуске к занятию, необходимости ограничения нагрузки либо направлении за медицинской консультацией;	ПК-3
4	Разрабатывать и планировать	принципы и философию системы пилатес; структуру	составлять планы и комплексы упражнений;	планирования цикла занятий; составления	ПК-4

№	Планируемый результат обучения	Знания	Умения	Навыки	Компетенции
	индивидуальные и групповые занятия по системе пилатес с учетом целей, уровня подготовленности и состояния занимающихся.	занятия; правила подбора упражнений, прогрессий и регрессий; подходы к дозированию нагрузки и контролю динамики;	выстраивать последовательность освоения уровней системы пилатес; адаптировать содержание программы под индивидуальные и групповые задачи;	комплексов упражнений на полу и с оборудованием; документирования программ и динамики результатов;	
5	Организовывать и проводить занятия по системе пилатес на полу, с малым и большим оборудованием, демонстрируя технику и обучая безопасному использованию инвентаря.	классификацию упражнений системы пилатес; технику базовых и продвинутых упражнений; назначение и правила применения малого и большого специализированного оборудования; требования к безопасности занятия;	демонстрировать упражнения; давать понятные голосовые и методические команды; обучать занимающихся технике выполнения и безопасному использованию оборудования;	показа упражнений и двигательных действий; подготовки инвентаря и проверки его исправности; ведения групповых и индивидуальных занятий в очном и дистанционном формате;	ПК-5
6	Корректировать технику выполнения упражнений и адаптировать содержание занятий для различных категорий занимающихся.	типичные ошибки выполнения упражнений; особенности работы с начинающими, подготовленными, лицами старшего возраста, офисными работниками, женщинами, лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в пределах немедицинских фитнес-услуг;	выявлять и корректировать ошибки; изменять амплитуду, темп, исходные положения и средства тренировки; поддерживать психологический контакт и мотивацию занимающихся;	индивидуализации нагрузки; вербальной и невербальной коррекции; сопровождения занимающихся с учетом их возраста, опыта и функциональных возможностей;	ПК-6
7	Обеспечивать безопасность занятий, профилактику травматизма и оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.	факторы риска при фитнес-занятиях; правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования; алгоритмы действий при нештатных ситуациях; основы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;	предотвращать травмоопасные ситуации; оценивать состояние занимающегося; применять алгоритмы первой помощи и вызывать экстренные службы при необходимости;	организации безопасной среды занятия; оперативного реагирования на ухудшение самочувствия занимающихся; ведения первичных записей о происшествиях и принятых мерах;	ПК-7

№	Планируемый результат обучения	Знания	Умения	Навыки	Компетенции
8	Использовать цифровые технологии, дистанционный формат и электронный документооборот при оказании фитнес-услуг.	возможности цифровых платформ и средств видеосвязи; особенности дистанционного сопровождения занятий; требования к защите персональных данных и электронному документообороту; основы сервисного взаимодействия с клиентом;	проводить занятия и консультации в дистанционном формате; применять видеоанализ техники; формировать электронные записи, отчеты и иные документы по сопровождению фитнес-услуги;	работы в электронной информационно-образовательной среде; использования цифровых инструментов для обучения, контроля и обратной связи; ведения электронной документации и клиентской коммуникации;	ПК-8

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Но мер	Наименование дисциплины	Всего часов	Теория	Практи ка	Форма контроля
1	Нормативно-правовые основы деятельности фитнес-тренера	34	28	6	Зачет
2	Теория и методика физической культуры и фитнеса	44	34	10	Зачет
3	Анатомия, физиология и биомеханика	72	56	16	Зачет
4	Кинезиология, осанка и мышечный баланс	46	36	10	Зачет
5	Основы системы пилатес	60	46	14	Зачет
6	Упражнения системы пилатес на полу	56	40	16	Зачет
7	Пилатес с малым и большим оборудованием	52	36	16	Зачет
8	Планирование занятий и дозирование нагрузки	46	34	12	Зачет
9	Особенности работы с различными категориями занимающихся	36	28	8	Зачет
10	Безопасность, первая помощь и профилактика травматизма	30	22	8	Зачет
11	Организация фитнес-услуг и цифровые технологии	38	26	12	Зачет
12	Итоговая аттестация	6	0	6	Итоговое тестирование
	Итого	520	386	134	

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Номер	Раздел / Тема	Всего часов	Лекции	Практика
1	Нормативно-правовые основы деятельности фитнес-тренера	34	28	6
1.1	Правовое регулирование физической культуры, спорта и фитнес-услуг	10	8	2
1.2	Дополнительное профессиональное образование, профессиональные стандарты и квалификация фитнес-тренера	8	6	2
1.3	Правовые основы оказания фитнес-услуг, защита прав потребителей, персональные данные	8	6	2
1.4	Трудовые функции, профессиональная этика и границы компетенции фитнес-тренера	8	8	0
2	Теория и методика физической культуры и фитнеса	44	34	10
2.1	Теоретические основы физической культуры и фитнеса	10	8	2
2.2	Средства, методы и принципы фитнес-тренировки	12	10	2
2.3	Структура занятия, физическая нагрузка и ее параметры	12	8	4
2.4	Самоконтроль, педагогические основы взаимодействия с занимающимися	10	8	2
3	Анатомия, физиология и биомеханика	72	56	16
3.1	Опорно-двигательный аппарат человека	18	14	4
3.2	Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы	18	14	4
3.3	Физиология мышечной деятельности и адаптация к нагрузке	18	14	4

Номер	Раздел / Тема	Всего часов	Лекции	Практика
3.4	Биомеханика позвоночника, таза, плечевого пояса и нижних конечностей	18	14	4
4	Кинезиология, осанка и мышечный баланс	46	36	10
4.1	Основы кинезиологии и мышечных цепей	12	10	2
4.2	Осанка, мышечный баланс и двигательные паттерны	12	8	4
4.3	Функциональная оценка и поструральный анализ	12	10	2
4.4	Интерпретация результатов оценки для подбора программы пилатес	10	8	2
5	Основы системы пилатес	60	46	14
5.1	История, философия и терминология системы пилатес	10	8	2
5.2	Базовые принципы и уровни системы пилатес	16	12	4
5.3	Дыхательные практики, централизация и контроль движений	14	10	4
5.4	Классификация упражнений и методика их выбора	20	16	4
6	Упражнения системы пилатес на полу	56	40	16
6.1	Упражнения системы пилатес на полу: структура и техника	16	10	6
6.2	Прогрессии, регрессии и последовательности упражнений	14	10	4
6.3	Демонстрация, голосовые команды и коррекция выполнения	12	10	2
6.4	Групповые и индивидуальные занятия пилатес на полу	14	10	4
7	Пилатес с малым и большим оборудованием	52	36	16
7.1	Малое оборудование в пилатесе	16	10	6
7.2	Большое специализированное оборудование и тренажеры	12	8	4
7.3	Проверка исправности оборудования и безопасность использования	10	8	2
7.4	Методика включения оборудования в индивидуальные и групповые программы	14	10	4
8	Планирование занятий и дозирование нагрузки	46	34	12
8.1	Первичный опрос, выявление противопоказаний и стартовый скрининг	10	8	2
8.2	Тестирование физического состояния и подготовленности	12	8	4
8.3	Дозирование нагрузки и построение программы занятий	14	10	4
8.4	Контроль динамики и коррекция программы	10	8	2
9	Особенности работы с различными категориями занимающихся	36	28	8
9.1	Начинающие, подготовленные занимающиеся и возрастные особенности	10	8	2
9.2	Женщины, лица старшего возраста, офисные работники	10	8	2
9.3	Лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды в пределах немедицинских фитнес-услуг	8	6	2
9.4	Коммуникация, мотивация и психологический контакт	8	6	2
10	Безопасность, первая помощь и профилактика травматизма	30	22	8

Номер	Раздел / Тема	Всего часов	Лекции	Практика
10.1	Факторы риска, профилактика травматизма и техника безопасности	10	8	2
10.2	Первая помощь до оказания медицинской помощи	10	6	4
10.3	Санитарно-гигиенические требования, охрана труда и действия в нестандартных ситуациях	10	8	2
11	Организация фитнес-услуг и цифровые технологии	38	26	12
11.1	Организация фитнес-услуг и клиентская документация	10	8	2
11.2	Цифровые технологии, дистанционный формат и видеоанализ	12	8	4
11.3	Персональные данные, информационная безопасность и электронный документооборот	8	6	2
11.4	Коммуникация с клиентом, качество услуги и профессиональное развитие	8	4	4
12	Итоговая аттестация. Итоговое тестирование	6	0	6
	Итого	520	386	134

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

[illegible]

7. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

7.1. Нормативно-правовые основы деятельности фитнес-тренера

Элемент рабочей программы	Содержание
Наименование дисциплины	Нормативно-правовые основы деятельности фитнес-тренера
Цели дисциплины	Формирование у слушателей системного представления о нормативных, организационных и этических основаниях деятельности фитнес-тренера по пилатесу и о границах профессиональной компетенции при оказании немедицинских фитнес-услуг.
Задачи дисциплины	Изучение правового регулирования сферы физической культуры, спорта и фитнес-услуг. Освоение требований к квалификации специалиста по фитнесу и порядка применения профессионального стандарта в образовательной и кадровой практике. Формирование умений правомерного взаимодействия с занимающимися, соблюдения требований к защите прав потребителей и персональных данных. Освоение профессионально-этических основ и правил безопасной организации взаимодействия с клиентом.
Подробное содержание	Тема 1.1. Правовое регулирование физической культуры, спорта и фитнес-услуг. Рассматриваются система источников права, регулирующих деятельность в сфере физической культуры и спорта, правовой статус исполнителя фитнес-услуг, общие требования к оказанию услуг населению, понятие безопасной и качественной фитнес-услуги. Тема 1.2. Дополнительное профессиональное образование, профессиональные стандарты и квалификация фитнес-тренера. Раскрываются цели профессиональной переподготовки, требования к категории слушателей, порядок итоговой аттестации и выдачи документа о квалификации. Анализируются структура и значение профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», связь трудовых функций с содержанием программы и квалификацией «Фитнес-тренер по пилатесу». Тема 1.3. Правовые основы оказания фитнес-услуг, защита прав потребителей, персональные данные. Изучаются обязанности исполнителя услуги, информирование клиента, правила обработки персональных данных, организация согласий и уведомлений, общие подходы к фиксации сведений о занятиях и обратной связи. Тема 1.4. Трудовые функции, профессиональная этика и границы компетенции фитнес-тренера. Рассматриваются компетенции фитнес-тренера, недопустимость подмены медицинской и иной регулируемой деятельности, основы профессиональной этики, коммуникации, делового поведения и ответственности при оказании услуг.
Формы и методы обучения	Изучение электронных лекционных материалов; работа с нормативными и учебными источниками; анализ правовых и профессионально-этических ситуаций; выполнение практико-ориентированных заданий по квалификации трудовых функций и границам компетенции; тестирование.
Формы контроля	Текущий контроль: тестирование, анализ ситуационных задач, проверка практико-ориентированных заданий. Промежуточная аттестация по дисциплине: зачет.

Список литературы	Нормативные правовые акты и рекомендуемая литература по дисциплине приведены в разделе 10 настоящей программы.
--------------------------	--

7.2. Теория и методика физической культуры и фитнеса

Элемент рабочей программы	Содержание
Наименование дисциплины	Теория и методика физической культуры и фитнеса
Цели дисциплины	Формирование теоретико-методической базы, необходимой для проектирования и проведения фитнес-занятий по системе пилатес.
Задачи дисциплины	Освоение базовых понятий физической культуры и фитнеса. Изучение средств, методов и принципов тренировочного процесса. Формирование понимания структуры занятия, параметров физической нагрузки и способов ее контроля. Освоение педагогических основ взаимодействия с занимающимися.
Подробное содержание	Тема 2.1. Теоретические основы физической культуры и фитнеса. Рассматриваются сущность физической культуры, место фитнеса в системе оздоровительной двигательной активности, цели и задачи фитнес-занятий, факторы, определяющие их оздоровительную направленность. Тема 2.2. Средства, методы и принципы фитнес-тренировки. Изучаются виды упражнений, методы организации двигательной активности, принципы постепенности, доступности, вариативности и индивидуализации, особенности сочетания различных средств в структуре занятия. Тема 2.3. Структура занятия, физическая нагрузка и ее параметры. Анализируются вводная, основная и заключительная части занятия, понятие объема, интенсивности, плотности и направленности нагрузки, способы ее дозирования и контроля в фитнес-практике. Тема 2.4. Самоконтроль, педагогические основы взаимодействия с занимающимися. Рассматриваются педагогические задачи тренера, мотивация занимающихся, особенности объяснения и показа упражнений, методы самоконтроля и обратной связи в процессе занятий.
Формы и методы обучения	Изучение электронных лекций и презентаций; выполнение расчетных и практико-ориентированных заданий по построению структуры занятия; анализ методических ситуаций; самостоятельная работа с учебной литературой; тестирование.
Формы контроля	Текущий контроль: тестирование, проверка заданий по структуре занятия и дозированию нагрузки. Промежуточная аттестация по дисциплине: зачет.
Список литературы	Нормативные правовые акты и рекомендуемая литература по дисциплине приведены в разделе 10 настоящей программы.

7.3. Анатомия, физиология и биомеханика

Элемент рабочей программы	Содержание
Наименование дисциплины	Анатомия, физиология и биомеханика

Цели дисциплины	Формирование у слушателей анатомо-физиологических и биомеханических знаний, необходимых для безопасного и методически обоснованного подбора упражнений системы пилатес.
Задачи дисциплины	Изучение строения и функций систем организма, обеспечивающих двигательную деятельность. Освоение закономерностей адаптации организма к физической нагрузке. Формирование представлений о биомеханике основных звеньев тела и движений. Развитие умений использовать анатомо-физиологические знания при анализе упражнений и техники их выполнения.
Подробное содержание	Тема 3.1. Опорно-двигательный аппарат человека. Рассматриваются кости, суставы, мышцы и связочный аппарат, их функции в обеспечении движения, анатомические ориентиры, значимые для анализа техники упражнений пилатес. Тема 3.2. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы. Изучаются механизмы обеспечения мышечной деятельности, регуляция нагрузки, реакции организма на физические упражнения, значение дыхания и нервной координации в тренировочном процессе. Тема 3.3. Физиология мышечной деятельности и адаптация к нагрузке. Анализируются виды мышечной работы, энергообеспечение, утомление, восстановление, срочные и долговременные адаптационные изменения при регулярных занятиях. Тема 3.4. Биомеханика позвоночника, таза, плечевого пояса и нижних конечностей. Рассматриваются плоскости и оси движений, стабилизация корпуса, механика осанки, принципы передачи усилия и координации движений в упражнениях пилатес.
Формы и методы обучения	Изучение электронных лекционных материалов; анализ анатомических схем, таблиц и видеоматериалов; выполнение практико-ориентированных заданий по анализу движений и определению биомеханических особенностей упражнений; тестирование.
Формы контроля	Текущий контроль: тестирование, выполнение заданий по анатомии и анализу техники движения. Промежуточная аттестация по дисциплине: зачет.
Список литературы	Нормативные правовые акты и рекомендуемая литература по дисциплине приведены в разделе 10 настоящей программы.

7.4. Кинезиология, осанка и мышечный баланс

Элемент рабочей программы	Содержание
Наименование дисциплины	Кинезиология, осанка и мышечный баланс
Цели дисциплины	Формирование у слушателей знаний и умений, необходимых для оценки двигательных паттернов, осанки и мышечного баланса занимающихся при подборе программ пилатес.
Задачи дисциплины	Изучение основ кинезиологии и мышечных цепей. Освоение подходов к анализу осанки и двигательных паттернов. Формирование умений проводить базовую функциональную и поструральную оценку. Развитие навыков интерпретации результатов оценки для выбора и адаптации упражнений.

Подробное содержание	Тема 4.1. Основы кинезиологии и мышечных цепей. Рассматриваются закономерности мышечного взаимодействия, функции стабилизаторов и мобилизаторов, координация движений и роль мышечных цепей в построении упражнений. Тема 4.2. Осанка, мышечный баланс и двигательные паттерны. Изучаются типы осанки, признаки мышечных дисбалансов, особенности статики и динамики, типичные компенсаторные движения. Тема 4.3. Функциональная оценка и поструральный анализ. Осваиваются доступные фитнес-тренеру методы наблюдения, тесты и алгоритмы оценки двигательного контроля, положения корпуса, таза, плечевого пояса, нижних конечностей. Тема 4.4. Интерпретация результатов оценки для подбора программы пилатес. Рассматриваются принципы преобразования результатов наблюдения и тестирования в методические решения: выбор упражнений, уровня сложности, ограничений и приоритетов тренировки.
Формы и методы обучения	Электронные лекции; анализ фото- и видеоматериалов; выполнение практико-ориентированных заданий по поструральному и функциональному анализу; решение ситуационных задач по подбору упражнений; тестирование.
Формы контроля	Текущий контроль: тестирование, проверка заданий по анализу осанки и мышечного баланса. Промежуточная аттестация по дисциплине: зачет.
Список литературы	Нормативные правовые акты и рекомендуемая литература по дисциплине приведены в разделе 10 настоящей программы.

7.5. Основы системы пилатес

Элемент рабочей программы	Содержание
Наименование дисциплины	Основы системы пилатес
Цели дисциплины	Формирование у слушателей системного понимания философии, принципов, терминологии и методики системы пилатес как основы дальнейшего освоения специальных дисциплин программы.
Задачи дисциплины	Изучение истории возникновения и развития системы пилатес. Освоение базовых принципов и уровней построения программы. Формирование представлений о дыхательных практиках, централизации и контроле движений. Освоение методики выбора упражнений и их сочетания в соответствии с задачами занятия.
Подробное содержание	Тема 5.1. История, философия и терминология системы пилатес. Рассматриваются происхождение метода, основные идеи Джозефа Пилатеса, место системы в современной фитнес-практике, базовые термины и методические обозначения. Тема 5.2. Базовые принципы и уровни системы пилатес. Изучаются принципы концентрации, контроля, централизации, точности, плавности и дыхания, а также логика поэтапного освоения уровней системы. Тема 5.3. Дыхательные практики, централизация и контроль движений. Анализируются способы включения дыхания в двигательную задачу, роль центра корпуса, особенности координации напряжения и расслабления мышц.

	Тема 5.4. Классификация упражнений и методика их выбора. Рассматриваются группы упражнений, критерии выбора исходных положений, прогрессий, регрессий и сочетаний упражнений в зависимости от целей и уровня занимающегося.
Формы и методы обучения	Изучение электронных лекционных материалов; просмотр и анализ демонстрационных видеоматериалов; выполнение практико-ориентированных заданий по классификации упражнений и построению последовательностей; тестирование.
Формы контроля	Текущий контроль: тестирование, проверка методических заданий по принципам и структуре системы пилатес. Промежуточная аттестация по дисциплине: зачет.
Список литературы	Нормативные правовые акты и рекомендуемая литература по дисциплине приведены в разделе 10 настоящей программы.

7.6. Упражнения системы пилатес на полу

Элемент рабочей программы	Содержание
Наименование дисциплины	Упражнения системы пилатес на полу
Цели дисциплины	Освоение техники, методики объяснения, демонстрации и коррекции упражнений системы пилатес, выполняемых на полу.
Задачи дисциплины	Изучение структуры и техники базовых и усложненных упражнений на полу. Формирование умений выбирать прогрессии и регрессии. Освоение методики подачи команд и коррекции ошибок. Формирование навыков построения индивидуальных и групповых занятий пилатес на полу.
Подробное содержание	Тема 6.1. Упражнения системы пилатес на полу: структура и техника. Рассматриваются исходные положения, последовательность выполнения, ключевые технические ориентиры и типовые ошибки при выполнении базовых упражнений на полу. Тема 6.2. Прогрессии, регрессии и последовательности упражнений. Изучаются способы упрощения и усложнения упражнений, принципы логичного объединения упражнений в блоки и комплексы. Тема 6.3. Демонстрация, голосовые команды и коррекция выполнения. Осваиваются требования к показу, вербальному сопровождению, тактичной корректировке ошибок, поддержанию внимания и мотивации занимающихся. Тема 6.4. Групповые и индивидуальные занятия пилатес на полу. Рассматриваются особенности организации занятия в разных форматах, построение темпа, распределение внимания и адаптация комплекса под уровень группы или конкретного клиента.
Формы и методы обучения	Изучение видеолекций и методических материалов; анализ техники выполнения упражнений; выполнение практико-ориентированных заданий по построению последовательностей, корректировке ошибок и разработке фрагментов занятий; тестирование.
Формы контроля	Текущий контроль: проверка практико-ориентированных заданий, анализ техники по видео, тестирование. Промежуточная аттестация по дисциплине: зачет.
Список литературы	Нормативные правовые акты и рекомендуемая литература по дисциплине приведены в разделе 10 настоящей программы.

7.7. Пилатес с малым и большим оборудованием

Элемент рабочей программы	Содержание
Наименование дисциплины	Пилатес с малым и большим оборудованием
Цели дисциплины	Формирование знаний и умений, необходимых для безопасной организации занятий пилатес с применением малого и большого специализированного оборудования и инвентаря.
Задачи дисциплины	Изучение видов оборудования и инвентаря, применяемых в пилатесе. Освоение правил проверки исправности и безопасного использования оборудования. Формирование умений включать оборудование в индивидуальные и групповые программы. Развитие навыков методического объяснения работы с оборудованием.
Подробное содержание	Тема 7.1. Малое оборудование в пилатесе. Рассматриваются особенности использования эластичных лент, колец, мячей, роллов и иного малого оборудования, их влияние на двигательную задачу и уровень сложности упражнения. Тема 7.2. Большое специализированное оборудование и тренажеры. Изучаются назначение и методические особенности применения специализированных тренажеров и иного крупного оборудования, возможности их использования в тренировочном процессе. Тема 7.3. Проверка исправности оборудования и безопасность использования. Осваиваются правила осмотра, подготовки и безопасной эксплуатации оборудования, предупреждения травмоопасных ситуаций и инструктирования занимающихся. Тема 7.4. Методика включения оборудования в индивидуальные и групповые программы. Рассматриваются критерии выбора оборудования в зависимости от уровня подготовленности, задач занятия и формата работы.
Формы и методы обучения	Изучение электронных лекционных материалов и видеодемонстраций; выполнение практико-ориентированных заданий по выбору оборудования, описанию техники безопасности и проектированию фрагментов занятий; анализ ситуационных задач; тестирование.
Формы контроля	Текущий контроль: тестирование, проверка заданий по выбору и безопасному использованию оборудования. Промежуточная аттестация по дисциплине: зачет.
Список литературы	Нормативные правовые акты и рекомендуемая литература по дисциплине приведены в разделе 10 настоящей программы.

7.8. Планирование занятий и дозирование нагрузки

Элемент рабочей программы	Содержание
Наименование дисциплины	Планирование занятий и дозирование нагрузки
Цели дисциплины	Формирование у слушателей умений по планированию программ занятий пилатес, выбору уровня нагрузки и контролю динамики результатов.

Задачи дисциплины	Освоение алгоритма первичного опроса и стартового скрининга. Изучение методов тестирования физического состояния и подготовленности. Формирование умений дозировать нагрузку и строить программу занятий. Развитие навыков контроля динамики и корректировки программ.
Подробное содержание	Тема 8.1. Первичный опрос, выявление противопоказаний и стартовый скрининг. Рассматриваются алгоритмы сбора сведений о занимающемся, выявления жалоб, ограничений и противопоказаний, определения условий безопасного начала занятий. Тема 8.2. Тестирование физического состояния и подготовленности. Изучаются доступные фитнес-тренеру методы оценки физического состояния, двигательного контроля, гибкости, координации, устойчивости и переносимости нагрузки. Тема 8.3. Дозирование нагрузки и построение программы занятий. Осваиваются принципы выбора объема, интенсивности, темпа, количества повторений, длительности пауз, последовательности упражнений и логики усложнения программы. Тема 8.4. Контроль динамики и коррекция программы. Рассматриваются способы наблюдения за прогрессом занимающегося, критерии внесения изменений в программу, ведение записей и использование данных для дальнейшего планирования.
Формы и методы обучения	Изучение лекционных материалов; выполнение расчетных и практико-ориентированных заданий по проектированию программ занятий и дозированию нагрузки; анализ кейсов; тестирование.
Формы контроля	Текущий контроль: тестирование, проверка заданий по скринингу, планированию и коррекции программы. Промежуточная аттестация по дисциплине: зачет.
Список литературы	Нормативные правовые акты и рекомендуемая литература по дисциплине приведены в разделе 10 настоящей программы.

7.9. Особенности работы с различными категориями занимающихся

Элемент рабочей программы	Содержание
Наименование дисциплины	Особенности работы с различными категориями занимающихся
Цели дисциплины	Формирование у слушателей компетенций по адаптации программ пилатес к особенностям различных категорий занимающихся в пределах немедицинских фитнес-услуг.
Задачи дисциплины	Изучение особенностей работы с начинающими и подготовленными занимающимися. Освоение подходов к организации занятий для женщин, лиц старшего возраста и офисных работников. Формирование представлений о допустимых пределах работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в фитнес-среде. Развитие коммуникативных навыков, необходимых для поддержки мотивации и психологического контакта.
Подробное содержание	Тема 9.1. Начинающие, подготовленные занимающиеся и возрастные особенности. Рассматриваются различия в уровне подготовленности, объеме объяснений, темпе освоения упражнений и допустимой нагрузке.

	Тема 9.2. Женщины, лица старшего возраста, офисные работники. Изучаются типичные запросы, двигательные ограничения и подходы к подбору упражнений для данных категорий занимающихся. Тема 9.3. Лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды в пределах немедицинских фитнес-услуг. Раскрываются принципы индивидуализации, безопасного общения, допустимые формы сопровождения, необходимость учета медицинских ограничений и направления к профильным специалистам при наличии противопоказаний. Тема 9.4. Коммуникация, мотивация и психологический контакт. Рассматриваются способы установления доверительного взаимодействия, удержания мотивации, корректного объяснения ограничений и поддержания приверженности занятиям.
Формы и методы обучения	Электронные лекции; анализ ситуационных задач; выполнение практико-ориентированных заданий по адаптации программ занятий; работа с кейсами по коммуникации и мотивации; тестирование.
Формы контроля	Текущий контроль: тестирование, анализ кейсов, проверка заданий по адаптации программ. Промежуточная аттестация по дисциплине: зачет.
Список литературы	Нормативные правовые акты и рекомендуемая литература по дисциплине приведены в разделе 10 настоящей программы.

7.10. Безопасность, первая помощь и профилактика травматизма

Элемент рабочей программы	Содержание
Наименование дисциплины	Безопасность, первая помощь и профилактика травматизма
Цели дисциплины	Формирование у слушателей готовности к обеспечению безопасных условий занятий пилатес, предупреждению травматизма и оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи.
Задачи дисциплины	Изучение факторов риска и причин травматизма при фитнес-занятиях. Освоение требований техники безопасности, санитарно-гигиенических норм и правил действий в нестандартных ситуациях. Формирование знаний об алгоритмах первой помощи до оказания медицинской помощи. Развитие умений профилактики опасных ситуаций и оперативного реагирования при ухудшении состояния занимающегося.
Подробное содержание	Тема 10.1. Факторы риска, профилактика травматизма и техника безопасности. Рассматриваются типовые риски при занятиях на полу и с оборудованием, требования к подготовке помещения и инвентаря, правила инструктажа и предупреждения травмоопасных действий. Тема 10.2. Первая помощь до оказания медицинской помощи. Изучаются общие алгоритмы оценки ситуации, вызова экстренных служб, оказания первой помощи при травмах, ухудшении самочувствия, острых состояниях и иных неотложных ситуациях в пределах компетенции немедицинского работника. Тема 10.3. Санитарно-гигиенические требования, охрана труда и действия в нестандартных ситуациях. Рассматриваются вопросы гигиены, профилактики инфекционных рисков, охраны труда, действия при аварийных и чрезвычайных ситуациях, фиксации происшествий и информирования ответственных лиц.

Формы и методы обучения	Изучение электронных лекций и алгоритмов действий; анализ ситуационных задач; выполнение практико-ориентированных заданий по профилактике рисков и действиям в нештатных ситуациях; тестирование.
Формы контроля	Текущий контроль: тестирование, анализ ситуационных задач, проверка алгоритмов действий. Промежуточная аттестация по дисциплине: зачет.
Список литературы	Нормативные правовые акты и рекомендуемая литература по дисциплине приведены в разделе 10 настоящей программы.

7.11. Организация фитнес-услуг и цифровые технологии

Элемент рабочей программы	Содержание
Наименование дисциплины	Организация фитнес-услуг и цифровые технологии
Цели дисциплины	Формирование у слушателей умений по организационному сопровождению фитнес-услуг, применению цифровых инструментов и дистанционного формата работы в деятельности фитнес-тренера по пилатесу.
Задачи дисциплины	Изучение организационных основ оказания фитнес-услуг и ведения клиентской документации. Освоение возможностей цифровых технологий для обучения, сопровождения и контроля. Формирование умений вести электронный документооборот и соблюдать требования к защите информации и персональных данных. Развитие навыков сервисной коммуникации и профессионального развития специалиста.
Подробное содержание	Тема 11.1. Организация фитнес-услуг и клиентская документация. Рассматриваются этапы взаимодействия с клиентом, оформление первичных сведений, планов занятий, обратной связи и результатов сопровождения, базовые требования к качеству услуги. Тема 11.2. Цифровые технологии, дистанционный формат и видеоанализ. Изучаются возможности электронных платформ, видеосвязи, цифровых материалов и видеоанализа техники, особенности подготовки и проведения дистанционных занятий по пилатесу. Тема 11.3. Персональные данные, информационная безопасность и электронный документооборот. Рассматриваются правила обработки и хранения данных, минимизация рисков утечки информации, порядок ведения электронных записей и отчетов. Тема 11.4. Коммуникация с клиентом, качество услуги и профессиональное развитие. Анализируются стандарты сервисного общения, механизмы получения обратной связи, профессиональная рефлексия, самообразование и поддержание актуальности компетенций.
Формы и методы обучения	Изучение электронных лекций и методических материалов; выполнение практико-ориентированных заданий по ведению электронных записей, проектированию дистанционного занятия и видеоанализу; тестирование.
Формы контроля	Текущий контроль: тестирование, проверка практико-ориентированных заданий по дистанционному формату и документации. Промежуточная аттестация по дисциплине: зачет.

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

8.1. Кадровые условия реализации программы. Реализацию программы обеспечивают педагогические работники и иные специалисты, привлекаемые на законных основаниях, имеющие высшее образование и (или) дополнительное профессиональное образование по профилю преподаваемых дисциплин, а также практический опыт деятельности в сфере физической культуры, спорта, фитнес-услуг, анатомии, физиологии, биомеханики, методики тренировочного процесса, безопасности и первой помощи. Преподаватели должны владеть современными образовательными технологиями, в том числе технологиями дистанционного обучения и электронного взаимодействия со слушателями.

8.2. Учебно-методическое обеспечение программы. Каждая дисциплина обеспечивается электронными лекционными материалами, учебно-методическими материалами для самостоятельной работы, практико-ориентированными заданиями, тестовыми материалами и средствами текущего контроля. Слушателям предоставляется доступ к учебному плану, учебно-тематическому плану, рабочим программам дисциплин, методическим рекомендациям и иным материалам, необходимым для освоения программы.

8.3. Материально-технические и информационные условия. Для реализации программы используются электронная информационно-образовательная среда, средства видеосвязи, персональные компьютеры и иные пользовательские устройства с доступом в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», программные средства для просмотра учебных материалов, выполнения заданий и прохождения тестирования. Для методического сопровождения дисциплин применяются электронные демонстрационные материалы по технике упражнений, работе с оборудованием, анализу движений и построению программ занятий.

8.4. Особенности реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий. Обучение организуется в заочной форме с применением дистанционных образовательных технологий и включает самостоятельное изучение электронных лекционных материалов, выполнение практико-ориентированных заданий, тестирование, консультации преподавателей в электронной среде, разбор ситуационных задач и итоговую аттестацию. Взаимодействие со слушателями обеспечивается средствами электронной информационно-образовательной среды. Практическая составляющая программы реализуется без выделения отдельного блока практики в форме анализа техники, проектирования и корректировки программ занятий, решения кейсов и иных заданий, направленных на формирование профессиональных компетенций.

8.5. Оценочные и организационные условия. Текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся по дисциплинам в формах, предусмотренных учебным планом и рабочими программами дисциплин. Результаты обучения фиксируются в документах учета, формируемых на бумажных и (или) электронных носителях в соответствии с локальными актами образовательной организации в части, не противоречащей федеральному законодательству. Лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца с присвоением квалификации Фитнес-тренер по пилатесу.

9. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

9.1. Общая характеристика итоговой аттестации. Освоение программы завершается итоговой аттестацией в форме итогового тестирования.

9.2. Объем итоговой аттестации. Итоговая аттестация составляет 6 академических часов и входит в общий объем программы.

9.3. Допуск к итоговой аттестации. К итоговой аттестации допускаются слушатели, выполнившие учебный план программы, освоившие дисциплины программы и прошедшие предусмотренные формы текущего контроля и промежуточной аттестации.

9.4. Форма и порядок проведения итогового тестирования. Итоговое тестирование проводится с использованием электронной информационно-образовательной среды. Тест содержит 50 вопросов по основным разделам программы. По каждому вопросу предлагается 4 варианта ответа, из которых один является правильным. Вопросы охватывают нормативно-правовые основы деятельности фитнес-тренера, теорию и методику физической культуры и фитнеса, анатомио-физиологические и

биомеханические основы движения, кинезиологию, методику системы пилатес, планирование занятий, безопасность и организацию фитнес-услуг.

9.5. Критерии оценки результатов итоговой аттестации. Результат итоговой аттестации оценивается по системе «зачтено» / «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется при правильном выполнении не менее 35 тестовых заданий из 50, что составляет 70 процентов от общего числа вопросов. Оценка «не зачтено» выставляется при правильном выполнении менее 35 тестовых заданий.

9.6. Оформление результатов итоговой аттестации. Результаты итоговой аттестации оформляются ведомостью и иными документами, предусмотренными локальными актами образовательной организации. Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается диплом о профессиональной переподготовке. Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим неудовлетворительный результат, выдается справка об обучении (о периоде обучения) в установленном порядке.

10. СПИСОК НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

10.1. Нормативные правовые акты.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Трудовой кодекс Российской Федерации.
4. Закон Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей».
5. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».
6. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации».
7. Приказ Минобрнауки России от 24.03.2025 № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
8. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 353н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 01.06.2021 № 852 «О лицензировании медицинской деятельности (за исключением указанной деятельности, осуществляемой медицинскими организациями и другими организациями, входящими в частную систему здравоохранения, на территории инновационного центра «Сколково») и признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации».
10. Приказ Минздрава России от 13.10.2017 № 804н «Об утверждении номенклатуры медицинских услуг».

10.2. Рекомендуемая литература.

1. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования. Москва : Издательство Юрайт, 2025. 424 с.
2. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования. Москва : Издательство Юрайт, 2020. 493 с.
3. Замараев В. А., Година Е. З., Никитюк Д. Б. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов. Москва : Издательство Юрайт, 2023. 416 с.
4. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования. Москва : Издательство Юрайт, 2025. 159 с.
5. Туревский И. М. Биомеханика двигательной деятельности: формирование психомоторных способностей : учебное пособие для среднего профессионального образования. Москва : Издательство Юрайт, 2022. 353 с.
6. Германов Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебник для среднего профессионального образования. Москва : Издательство Юрайт, 2026. 224 с.
7. Пилатес Дж. Х., Миллер У. Дж. Возвращение к жизни через Контрологию. Киев : Саммит-Книга, 2014. 151 с.
8. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу Пилатеса. Минск : Попурри, 2003. 128 с.