

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Инструктор групповых фитнес-программ по компетенции «Физическая
культура, спорт и фитнес»»**

1. Цели реализации программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, с учетом спецификации Чемпионата «Профессионалы» по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения

2.1. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) формирование у слушателей новой компетенции с учетом спецификации Чемпионата «Профессионалы» по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

| № п/п | Содержание совершенствуемой или вновь формируемой компетенции |
|-------|--|
| 1 | Организация и проведение тренировочных фитнес-программ |
| 2 | Оказание фитнес-услуг по групповым программам |
| 3 | Самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу с пояснением элементов физической нагрузки во время разминки, основной части занятия, заминки |

Программа разработана в соответствии с:

- спецификацией стандартов Чемпионата «Профессионалы» по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
- профессиональным стандартом «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (утвержден приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 года № 950 н);

К освоению программы допускаются лица, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Минздрава России.

Рабочие места, которые возможно занять по итогам обучения по программе (трудоустройство на вакансии в организации, самозанятость, работа в качестве индивидуального предпринимателя): фитнес-инструктор, персональный тренер-консультант, тренер по групповым фитнес-программам.

Программа рекомендуется к освоению лицами, имеющими среднее профессиональное и (или) высшее образование по следующим профессиям/специальностям/направлениям подготовки:

Программа рекомендуется к освоению лицами, имеющими квалификацию и/или опыт профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта и фитнеса.

2.2 Требования к результатам освоения программы

В результате освоения дополнительной профессиональной программы у слушателя должны быть сформированы компетенции, в соответствии с разделом 2.1. программы.

В результате освоения программы слушатель должен

знать:

- общие требования к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм;
- методы подбора, эксплуатации и подготовки к занятиям спортивного оборудования и инвентаря;
- основы организации групповых программ по фитнесу;
- цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса;
- основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека;
- биомеханику движений человека;
- факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления;
- фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование;
- основы организации и порядок обращения за оказанием первой помощи.

уметь:

- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения
- использовать социальные медиаресурсы, ресурсы сети интернет для вовлечения населения в занятия фитнесом;
- контролировать усталость, перенапряжение тестируемого при проведении динамического тестирования и определять симптомы, требующие прекращения тестирования в целях обеспечения безопасности тестируемого;
- подбирать для физического лица упражнения для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования;
- демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;
- использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с акцентом на общее физическое состояние и последовательность решения задач физического совершенствования населения по фазам фитнес-тренировок.

3. Содержание программы

Категория слушателей: лица, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Трудоемкость обучения: 72 академических часа.

Форма обучения: очная.

3.1. Учебный план

| № | Наименование модулей | Всего, ак. час. | В том числе | | | Форма контроля |
|---|----------------------|-----------------|-------------|----------------|-------------------|----------------|
| | | | лекции | практ. занятия | промежут. и итог. | |

| | | | | | контроль | |
|----|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | Модуль 1. Стандарты Чемпионата «Профессионалы» и спецификация стандартов по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации | 2 | 2 | - | - | - |
| 2. | Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере | 4 | 4 | - | - | - |
| 3. | Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого | 2 | 2 | - | - | - |
| 4. | Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности | 2 | 2 | - | - | - |
| 5. | Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией | 4 | - | 4 | - | - |
| 6. | Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line продвижения фитнес-услуг | 10 | 2 | 6 | 2 | зачет |
| 7. | Модуль 7. Специфика составления физкультурно-оздоровительных программ групповой направленности | 40 | 6 | 32 | 2 | зачет |
| 8. | Итоговая аттестация (демонстрационный экзамен) | 8 | - | - | 8 | ДЭ ¹ |
| | ИТОГО: | 72 | 18 | 42 | 12 | |

3.2. Учебно-тематический план

| № | Наименование модулей | Всего, ак.час. | В том числе | | | Форма контроля |
|-----------------|--|----------------|-------------|----------------|----------------------------|----------------|
| | | | лекции | практ. занятия | промежут. и итог. контроль | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | Модуль 1. Стандарты Чемпионата «Профессионалы» и спецификация стандартов по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации | 2 | 2 | - | - | - |
| 1.1 | Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Чемпионата «Профессионалы» по компетенции | 2 | 2 | - | - | - |
| 2. ² | Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере | 4 | 4 | - | - | - |
| 2.1 | Региональные меры содействия занятости в том числе поиска работы, осуществления индивидуальной предпринимательской деятельности, | 1 | 1 | - | - | - |

¹ Демонстрационный экзамен по компетенции.

² Занятия по темам 2.1 и 2.2 проводятся с участием представителей профильных органов исполнительной власти субъекта Российской Федерации и/или органов местного самоуправления муниципального образования.

| | | | | | | |
|-----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | работы в качестве самозанятого | | | | | |
| 2.2 | Актуальная ситуация на региональном рынке труда | 1 | 1 | - | - | - |
| 2.3 | Современные технологии в профессиональной сфере, соответствующей компетенции | 2 | 2 | - | - | - |
| 3. | Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого | 2 | 2 | - | - | - |
| 3.1 | Регистрация в качестве самозанятого | 1 | 1 | - | - | - |
| 3.2 | Налог на профессиональный доход – особый режим налогообложения для самозанятых граждан | 0,5 | 0,5 | - | - | - |
| 3.3 | Работа в качестве самозанятого | 0,5 | 0,5 | - | - | - |
| 4. | Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности | 2 | 2 | - | - | - |
| 4.1 | Требования охраны труда и техники безопасности | 0,5 | 0,5 | - | - | - |
| 4.2 | Специфические требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды компетенции | 1,5 | 1,5 | - | - | - |
| 5. | Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией | 2 | - | 2 | - | - |
| 5.1 | Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией | 2 | - | 2 | - | - |
| 6. | Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность online продвижения фитнес-услуг | 10 | 2 | 6 | 2 | зачет |
| 6.1 | Принципы самопрезентации и продвижения собственного бренда | 8 | 2 | 6 | - | - |
| 6.2 | Промежуточная аттестация | 2 | - | - | 2 | зачет |
| 7. | Модуль 7. Специфика составления физкультурно-оздоровительных программ групповой направленности | 40 | 6 | 32 | 2 | зачет |
| 7.1 | Особенности составления групповых программ аэробной направленности | 24 | 4 | 20 | - | - |
| 7.2 | Особенности составления групповых программ силовой направленности | 14 | 2 | 12 | - | - |
| 7.3 | Промежуточная аттестация | 2 | - | - | 2 | зачет |
| 8. | Итоговая аттестация | 8 | - | - | 8 | ДЭ |
| 8.1 | Демонстрационный экзамен по компетенции | 8 | - | - | 8 | ДЭ |
| | ИТОГО: | 72 | 18 | 42 | 12 | |

3.3. Учебная программа

Модуль 1. Стандарты Чемпионата «Профессионалы» и спецификация стандартов по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации

Тема 1.1 Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Чемпионата «Профессионалы» по компетенции

- Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:
- что такое Чемпионат «Профессионалы»
 - рассмотрение блоков компетенций Чемпионата;
 - рассмотрение технического описания по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
 - установление взаимосвязи между компетенцией и перспективой трудоустройства.

Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере

Тема 2.1 Региональные меры содействия занятости, в том числе поиска работы, осуществления индивидуальной предпринимательской деятельности, работы в качестве самозанятого

- Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:
- категория заявителей, которым предоставляется государственная услуга
 - способы предоставления государственной услуги
 - перечень нормативных правовых актов, непосредственно регулирующих предоставление государственной услуги
 - срок предоставления государственной услуги, в том числе с учетом необходимости обращения в органы и организации, участвующие в предоставлении услуги, и срок выдачи (направления) документов, являющихся результатом предоставления государственной услуги
 - срок, в течение которого заявление о предоставлении государственной услуги должно быть зарегистрировано
 - основания для приостановления предоставления либо отказа в предоставлении государственной услуги
 - документы, подлежащие обязательному представлению заявителем для получения государственной услуги, способы получения этих документов заявителем и порядок их представления с указанием услуг, в результате предоставления которых могут быть получены такие документы
 - формы заявлений о предоставлении государственной услуги и иных документов, заполнение которых заявителем необходимо для обращения за получением государственной услуги в электронной форме

Тема 2.2 Актуальная ситуация на региональном рынке труда

- Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:
- ситуация на рынке труда (относительно конкретного субъекта РФ): сведения о составе безработных граждан и вакансиях;
 - знакомство с сайтами для ознакомления с актуальной информацией.

Тема 2.3 Современные технологии в профессиональной сфере, соответствующей компетенции

- Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:
- цифровые технологии в области физической культуры спорта и фитнеса (In-Body, Fitness-трекеры, наиболее востребованные программы для сопровождения в мессенджерах, современное оборудование в фитнес-залах, используемое для реализации новых технологий).

Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого

Тема 3.1 Регистрация в качестве самозанятого

- Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:
- ознакомление с Федеральным законом от 27.11.2018 г. № 422-ФЗ;
 - кто такой «самозанятый»;

- виды деятельности самозанятых;
- плюсы и минусы самозанятости;
- способы регистрации в качестве самозанятого;
- кто не вправе применять специальный налоговый режим «Налог на профессиональный доход»;
- порядок снятия с налогового учета плательщика НПД в добровольном порядке.

Тема 3.2 Налог на профессиональный доход – особый режим налогообложения для самозанятых граждан

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- налоги и взносы при самозанятости
- срок уплаты налога на профессиональный доход
- как рассчитать сумму налога к уплате

Тема 3.3 Работа в качестве самозанятого

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- схема работы самозанятого

Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности

Тема 4.1 Требования охраны труда и техники безопасности

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- особенности и эффективность организации рабочего места в соответствии со стандартами Чемпионата «Профессионалы».

Тема 4.2 Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды компетенции

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- основы оказания первой доврачебной помощи: различие первой помощи и скорой медицинской, неотложной помощи

Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией

Тема 5.1 Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией

Практическое занятие. План проведения занятия:

Преподаватель программы демонстрирует деятельность (как эталон) по составлению фитнес-программы направление на выбор – выполняется на уже готовом примере.

Слушатель выполняет следующее задание:

- 1) На основе запроса от работодателя составьте программу тренировки функциональной направленности.

Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line продвижения фитнес-услуг

Тема 6.1 Принципы самопрезентации и продвижения собственного бренда

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- структура личного бренда;
- работа в социальных сетях и мессенджерах;
- on-line и off-line ведение клиента.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- создать личные аккаунты в указанных социальных сетях;
- подобрать или создать обозначенный контент для заполнения личных аккаунтов в указанных социальных сетях.

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация созданного продукта, не более 5 мин. на одного слушателя.

Модуль 7. Специфика составления физкультурно-оздоровительных программ групповой направленности

Тема 7.1 Особенности составления групповых программ аэробной направленности

Раздел классической аэробики

- понятия «аэробика», «аэробный», «аэробные упражнения»;
- определение формата «классическая аэробика»;
- показания и противопоказания к занятиям аэробикой;
- одежда и обувь для занятий;
- основные параметры аэробных тренировок;
- ударность в уроках аэробики (impact);
- определение и технические требования, предъявляемые к аэробным шагам;
- техника движений рук при выполнении шагов аэробики;
- классификация аэробных шагов;
- основные базовые шаги аэробики;
- попеременные базовые шаги аэробики;
- наложение шагов на музыку;
- смена лидирующей ноги
- определения «Аэробная комбинация», «Основа комбинации»;
- методы и правила разучивания аэробных комбинаций;
- грубые ошибки при разучивании комбинаций;
- используемые жесты.

Раздел степ-аэробики

- базовые шаги степ-аэробики;
- противопоказания и показания к занятиям;
- смена ведущей ноги;
- положения и перемещения тела относительно степ-платформы;
- построение урока степ-аэробики;
- правила составления комбинаций;
- основные методы разучивания комбинаций;
- правила составления и разучивания связок;
- ошибки при разучивании.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- в процессе прослушивания музыкальных композиций определить сильные доли на 1,4,8,16,32 счет и произвести хлопок.
- с помощью секундомера просчитать биты и определить ее темп
- разбор аэробных шагов, по запросу от преподавателя произвести демонстрацию шага.
- методика обучения клиентов базовым шагам аэробики;
- разработка и практическая демонстрация аэробных комбинаций;
- составление разминки для аэробного урока;
- отработка базовых шагов степ-аэробики;
- составление авторских комбинаций.

Тема 7.2 Особенности составления групповых программ силовой направленности

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- особенности тренировок с собственным весом тела и отягощением;
- биомеханический и физиологический эффект;

- тренировка функциональной направленности, выполнение многосуставных упражнений, направленных на развитие проприоцепции;
- круговые тренировки: особенности и методы включения;
- стрейчинг: виды, продолжительность; понятие гибкость;
- развитие гибкости в тренировочной деятельности с учетом специфики основной части фитнес-программ;

- пристрейчинг и постстрейчинг

Практическое занятие (план проведения занятия):

- организация и проведение тренировок с собственным весом тела;
- организация и проведение тренировок с отягощением: бодибар, штанги;
- организация и проведение тренировок функциональной направленности, выполнение многосуставных упражнений, направленных на развитие проприоцепции;
- организация и проведение тренировок на развитие гибкости в тренировочной деятельности с учетом специфики основной части фитнес-программ;
- пристрейчинг и постстрейчинг

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация фрагментов тренировочных программ разной направленности.

3.4. Календарный учебный график (порядок освоения модулей)

| Период обучения (недели)* | Наименование модуля |
|---|---------------------|
| 1 неделя | Модуль 1. Название |
| 2 неделя | |
| | |
| | Итоговая аттестация |
| *-Точный порядок реализации модулей (дисциплин) обучения определяется в расписании занятий. | |

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое оснащение рабочих мест преподавателя программы и слушателя программы отражено в приложении к программе.

Материально-техническое оснащение проведения демонстрационного экзамена – в соответствии с инфраструктурным листом КОД ДЭ, используемого для проведения итоговой аттестации по программе.

4.2. Учебно-методическое обеспечение программы

- техническое описание компетенции;
- комплект оценочной документации по компетенции;
- печатные раздаточные материалы для слушателей;
- учебные пособия, изданных по отдельным разделам программы;
- профильная литература;
- отраслевые и другие нормативные документы;
- электронные ресурсы и т.д.

4.3. Кадровые условия реализации программы

Количество педагогических работников (физических лиц), привлеченных для реализации программы ___ чел. Из них:

- сертифицированных экспертов Чемпионата «Профессионалы» по соответствующей компетенции ___ чел.;
- сертифицированных экспертов-мастеров Чемпионата «Профессионалы» по соответствующей компетенции ___ чел.;
- экспертов с правом проведения Чемпионата «Профессионалы» по соответствующей компетенции ___ чел.

Ведущий преподаватель программы – эксперт Чемпионата «Профессионалы» со статусом сертифицированного эксперта Чемпионата, или сертифицированного эксперта-мастера Чемпионата, или эксперта с правом и опытом проведения Чемпионата «Профессионалы». Ведущий преподаватель программы принимает участие в реализации всех модулей и занятий программы, а также является главным экспертом на демонстрационном экзамене.

К отдельным темам и занятиям по программе могут быть привлечены дополнительные преподаватели.

Данные педагогических работников, привлеченных для реализации программы

| № п/п | ФИО | Статус в экспертном сообществе Чемпионата «Профессионалы» с указанием компетенции | Должность, наименование организации |
|--|-----|---|-------------------------------------|
| <i>Ведущий преподаватель программы</i> | | | |
| 1. | | | |
| <i>Преподаватели, участвующие в реализации программы</i> | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |

5. Оценка качества освоения программы

Итоговая аттестация проводится в форме демонстрационного экзамена.³

Для итоговой аттестации используется КОД № 1.6 «Короткие программы» по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», размещенный в Банке эталонных программ Чемпионата «Профессионалы». Баллы за выполнение заданий демонстрационного экзамена выставляются в соответствии со схемой начисления баллов, приведенной в КОД. Необходимо осуществить перевод полученного количества баллов в оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

6. Составитель программы

И.А. Бобылева, главный эксперт Чемпионата «Профессионалы» по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», к.ф.н., преподаватель высшей категории БПОУ «Мезенский педагогический колледж».

³ К работе в экзаменационной комиссии должны быть привлечены представители работодателей и их объединений.

Приложение к дополнительной профессиональной
программе повышения квалификации
«Инструктор групповых фитнес-программ
(с учетом стандарта Чемпионата «Профессионалы» по компетенции
«Физическая культура, спорт и фитнес»)»

**Материально-техническое оснащение рабочих мест преподавателя программы
и слушателя программы**

Материально-техническое оснащение рабочего места преподавателя программы:

| Вид занятий | Наименование помещения | Наименование оборудования | Кол-во | Технические характеристики, другие комментарии (при необходимости) |
|--|--|--|--------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Лекции | Аудитория, компьютерный класс | Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством | 1 | |
| | | Наушники с микрофоном | 1 | |
| | | Стабильный сигнал интернета | 1 | |
| | | Стол и стул | 1 | |
| | | Пилот | 1 | |
| | | Интерактивная доска /интерактивная панель | 1 | |
| | | Принтер | 1 | |
| Практические занятия / мастер-классы | Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб, СЦК, мастерские) | Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством | 1 | |
| | | Наушники с микрофоном | 1 | |
| | | Стабильный сигнал интернета | 1 | |
| | | Стол и стул | 1 | |
| | | Пилот | 1 | |
| | | Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF | 1 | |
| | | Редактор для обработки текста | 1 | |
| | | Гимнастическая палка | 1 | |
| | | Гимнастический коврик | 1 | |
| | | Гантели 0,5 кг | 2 | |
| | | Гантели 1 кг | 2 | |
| | | Степ-платформа | 1 | |
| | | Гимнастический мяч (фитбол) | 1 | |
| | | Ринги (изотонические кольца) | 1 | |
| | | Роллы (цилиндры) | 1 | |
| | | Малые мячи | 1 | |
| | | Теннисные мячи | 1 | |
| | | Ремни для йоги | 1 | |
| | | Блоки для йоги | 2 | |
| | | Болстеры | 1 | |
| | | Медицинский мяч - 1 кг | 1 | |
| | | Медицинский мяч - 2кг | 1 | |
| | | Полусфера гимнастическая bosu | 1 | |
| Мнофункциональная рама | 1 | | | |
| Мишень и крепление мишени (для многофункциональной рамы) | 1 | | | |
| Скамья для пресса навесная (для | 1 | | | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | многофункциональной рамы) | | |
| | | Держатели для штанги (для многофункциональной рамы) | 1 | |
| | | Брусья/Пресс навесные (для многофункциональной рамы) | 1 | |
| | | Платформа для зашагивания (для многофункциональной рамы) | 1 | |
| | | Универсальная скамья 0-90 градусов (для многофункциональной рамы) | 1 | |
| | | Ребаундер реактор для мячей (для многофункциональной рамы) | 1 | |
| | | Плиометрическая тумба | 1 | |
| | | TRX-петля | 1 | |
| | | Бодибар 4 кг | 1 | |
| | | Бодибар 6 кг | 1 | |
| | | Кольцевой амортизатор л/сопр | 1 | |
| | | Кольцевой амортизатор с/сопр | 1 | |
| | | Кольцевой амортизатор в/сопр | 1 | |
| | | Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый | 1 | |
| | | Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний | 1 | |
| | | Канат | 1 | |
| | | Гриф – длина 220 см | 1 | |
| | | Координационная лестница | 1 | |

Материально-техническое оснащение рабочего места слушателя программы:

| Вид занятий | Наименование помещения | Наименование оборудования | Кол-во | Технические характеристики, другие комментарии (при необходимости) |
|--------------------------------------|--|--|----------|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> |
| Лекции | Аудитория, компьютерный класс | Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством | 1 | |
| | | Наушники с микрофоном | 1 | |
| | | Стабильный сигнал интернета | 1 | |
| | | Стол и стул | 1 | |
| | | Пилот | 1 | |
| | | Интерактивная доска /интерактивная панель | 1 | |
| | | Принтер | 1 | |
| Практические занятия / мастер-классы | Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб, СЦК, мастерские) | Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством | 1 | |
| | | Наушники с микрофоном | 1 | |
| | | Стабильный сигнал интернета | 1 | |
| | | Стол и стул | 1 | |
| | | Пилот | 1 | |
| | | Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF | 1 | |
| | | Редактор для обработки текста | 1 | |
| | | Гимнастическая палка | 1 | |
| | | Гимнастический коврик | 1 | |
| Гантели 0,5 кг | 2 | | | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | Гантели 1 кг | 2 | |
| | Степ-платформа | 1 | |
| | Гимнастический мяч (фитбол) | 1 | |
| | Ринги (изотонические кольца) | 1 | |
| | Роллы (цилиндры) | 1 | |
| | Малые мячи | 1 | |
| | Теннисные мячи | 1 | |
| | Ремни для йоги | 1 | |
| | Блоки для йоги | 2 | |
| | Болстеры | 1 | |
| | Медицинский мяч - 1 кг | 1 | |
| | Медицинский мяч - 2кг | 1 | |
| | Полусфера гимнастическая bosu | 1 | |
| | Мнофункциональная рама | 1 | |
| | Мишень и крепление мишени (для многофункциональной рамы) | 1 | |
| | Скамья для пресса навесная (для многофункциональной рамы) | 1 | |
| | Держатели для штанги (для многофункциональной рамы) | 1 | |
| | Брусья/Пресс навесные (для многофункциональной рамы) | 1 | |
| | Платформа для зашагивания (для многофункциональной рамы) | 1 | |
| | Универсальная скамья 0-90 градусов (для многофункциональной рамы) | 1 | |
| | Ребаундер реактор для мячей (для многофункциональной рамы) | 1 | |
| | Плиометрическая тумба | 1 | |
| | TRX-петля | 1 | |
| | Бодибар 4 кг | 1 | |
| | Бодибар 6 кг | 1 | |
| | Кольцевой амортизатор л/сопр | 1 | |
| | Кольцевой амортизатор с/сопр | 1 | |
| | Кольцевой амортизатор в/сопр | 1 | |
| | Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый | 1 | |
| | Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний | 1 | |
| | Канат | 1 | |
| | Гриф – длина 220 см | 1 | |
| | Координационная лестница | 1 | |