

РАССМОТРЕНО

На заседании кафедры физического воспитания

Протокол от 31 августа 2023 г. № 1

Заведующий кафедрой *Грицай Н.П.* Грицай Н.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ «Мезенский педагогический колледж»

Л.И. Шадрина Л.И. Шадрина

2023 г.

N123



**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Фитнес-консультант по здоровому образу жизни по компетенции
«Физическая культура, спорт и фитнес»**

с. Плещеево, 2023 год

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Фитнес-консультант по здоровому образу жизни 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 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 компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

№ п/п	Содержание совершенствуемой или вновь формируемой компетенции
1	Организация труда и управление работой
2	Проведение тестирования физических кондиций и паттернов человека, обработка полученных результатов и составление рекомендаций
3	Проведение тренировочно-оздоровительных программ
4	Подбор двигательной активности с учетом возрастных особенностей
5	Применение в работе современных цифровых технологий: продвижение своего продукта (тренировочных программ) в социальных сетях и на разных обучающих платформах
6	Применение знаний в области питания, сна и питьевого режима как взаимосвязанных компонентов для достижения наилучших результатов в тренировочной деятельности занимающихся

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 оздоровительным 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;
- специфику планирования организации и содержания физкультурно-оздоровительной деятельности;
- специфику проведения анализа различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;
- цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса;
- факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления;
- система тестов оценки физического состояния;
- фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование;
- биомеханику движений человека;
- основы организации и порядок обращения за оказанием первой помощи.

уметь:

- использовать социальные медиаресурсы, ресурсы сети интернет для вовлечения населения в занятия фитнесом;
- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля состояния клиента;
- использовать систему квалифицирующих показателей и данных о физическом лице для определения факторов риска занятий фитнесом для населения;
- применять методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния
- интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов;
- выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности населения по компонентам фитнеса на основе тестирования и определять достижимые цели занятий фитнесом;
- 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: 144 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	2	-	2	-	-
6.	Модуль 6. Кинезиология тренировочной деятельности	24	18	4	2	зачет
7	Модуль 7. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за оздоровительно-тренировочной деятельностью	19	6	11	2	зачет
8.	Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	18	8	8	2	зачет
9.	Модуль 9. Современные оздоровительные технологии и дистанционные формы коммуникации, обеспечивающие возможность сопровождения процесса здоровьесбережения клиента	50	7	41	2	зачет
10.	Модуль 10. Принципы составления пищевого рациона ориентированного на здоровьесбережение	13	8	4	1	зачет

10.1	Итоговая аттестация (демонстрационный экзамен)	8	-	-	8	ДЭ ¹
	ИТОГО:	144	57	70	17	

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 с 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, работы в качестве самозанятого	1	1	-	-	-
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	Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды компетенции	1,5	1,5	-	-	-

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.

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. Кинезиология тренировочной деятельности	24	18	4	2	зачет
6.1	Функциональная анатомия и миология	10	10	-	-	-
6.2	Биомеханика	12	8	4	-	-
6.3	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	зачет
7	Модуль 7. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за оздоровительно-тренировочной деятельностью	19	6	11	2	зачет
7.1	Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный браслет	2	2	-	-	-
7.2	Анализатор состава тела InBody как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса	6	2	4	-	-
7.3	Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Киностудия Live, Paint, Powerpoint	9	2	7	-	-
7.4	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	зачет
8.	Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	18	8	8	2	зачет
8.1	Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека	8	4	4	-	-
8.2	Процедура и анализ проведения диагностики физических кондиций	8	4	4	-	-
8.3	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	зачет
9.	Модуль 9. Современные оздоровительные технологии и дистанционные формы коммуникации, обеспечивающие возможность сопровождения процесса здоровьесбережения клиента	50	7	41	2	зачет
9.1	Оздоровительные технологии физической активности	44	5	39	-	-
9.2	Принципы самопрезентации и продвижения личного бренда	4	2	2	-	-
9.3	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	зачет
10.	Модуль 10. Принципы составления пищевого рациона ориентированного на здоровьесбережение	13	8	4	1	зачет

10.1	Шесть классов питательных элементов	4	4	-	-	-
10.2	Основные принципы составления рациона питания	6	2	4	-	-
10.3	Режим сна и отдыха	2	2	-	-	-
10.4	Промежуточная аттестация	1	-	-	1	зачет
11.	Итоговая аттестация	8	-	-	8	ДЭ
11.1	Демонстрационный экзамен по компетенции	8	-	-	8	ДЭ
	ИТОГО:	144	57	70	17	

3.3. Учебная программа

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

Тема 1.1 Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Чемпионата профессионального мастерства 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 программ оздоровительной направленности на основе данных тестирования паттернов и физических кондиций – выполняется на уже готовом примере.

Слушатель выполняет следующее задание:

1) На основе анализа данных (биоимпедансного анализа, результатов проведенных физических проб и кондиций, а также анализа базовых паттернов) обратившегося к вам клиента, осуществите подбор: упражнений для составления оздоровительной программы, оптимального питания и потребления жидкости для достижения желаемого результата клиента. Определите приоритетность решаемых вами задач.

Модуль 6. Кинезиология тренировочной деятельности

Тема 6.1 Функциональная анатомия и миология

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- введение в функциональную анатомию. Оси и плоскости движения. Виды движений (анатомическая классификация). Биомеханика движений. Общая остеология (наука о костях). Строение и классификация костей. Кости туловища. Кости верхней конечности. Кости таза. Кости нижней конечности.

- основы синдесмологии (наука о соединении костей). Виды суставов. Плечевой сустав. Локтевой сустав. Тазобедренный сустав. Коленный сустав.

- основы миологии. Строение мышцы. Классификация мышц. Мышцы туловища (мышцы спины и груди). Точки прикрепления, название, функции. Мышцы верхней конечности. Мышцы живота. Мышцы таза. Мышцы нижней конечности.

- анатомия и физиология позвоночника. Анатомия глубокой мускулатуры спины. Топографическая анатомия (взаиморасположение мышц). Биомеханика грудной клетки. Биомеханика таза.

- функциональное единство опорно-двигательного аппарата посредством фасций на примере методики «Анатомические поезда в движении». Понятие анатомических поездов и передачи усилия по ним.

Тема 6.2 Биомеханика

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- биомеханика движений. Понятие тела как системы сжатия и натяжения (биотенсегрити). Фасциальная система. Строение, функции.

- осанка и мышечный баланс (неправильная осанка; поза усталости; мышечный баланс и дисбаланс);

- термины, относящиеся к движению человеческого тела;

- биохимические факторы и движение (инерция покоя; ускорение и инерция движения; импульсивные и реактивные силы; линейное и вращательное движение; рычаги и вращение);

- сокращение мышц и движение (типы сокращений; мышечная координация и движение);

- влияние неврологических факторов на движение (принцип «все или ничего»; растяжение и рефлексия сухожилий; обратное возбуждение и торможение; принципы тренировки силы мышц);

- принципы тренировки выносливости мышц (принципы тренировки гибкости);

- движения в нижней части тела (тазовый и поясничный отделы позвоночника; движение мышц тазобедренного сустава; движение мышц коленного сустава; действия мышц голеностопного сустава);

- движения в верхней части тела (мышцы плечевого пояса; мышцы собственно плечевого сустава).

Практическое занятие. План проведения занятия:

- выполнение анализа упражнений с позиции биомеханики.

Модуль 7. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью

Тема 7.1 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный браслет

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- демонстрация возможностей цифровых помощников для контроля состояния во время тренировочной деятельности и в повседневной жизни (умные часы, тонометр, весы);

- разбор норм ВОЗ по двигательной активности, сну, ИМТ, потребления калорий и воды в соответствии с возрастом.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- анализ данных клиента, носившего фитнес-браслет в течение недели;

- выявление рисков и угроз на основе анализа параметров: двигательной активности, сна, ИМТ, потребления калорий и воды;

- составление рекомендаций по возможному контролю параметров: двигательной активности, сна, ИМТ, потребления калорий и воды.

Тема 7.2 Анализатор состава тела InBody как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- понятие «биоимпедансный анализ» состава тела человека;

- аппараты для проведения биоимпедансного анализа состава тела человека;

- необходимость проведения биоимпедансного анализа, как залог достижения результата тренировочной деятельности;

- особенности и правила проведения тестирования на аппарате InBody;

- разница между определением ИМТ и биоимпедансным анализом;

- особенности определения типа телосложения человека (С, D, I) и особенности составления тренировочных программ для достижения желаемого результата клиента;

- особенности расшифровки результатов аппаратного тестирования.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- практика анализа данных биоимпедансного анализа клиентов (разные случаи);

- особенности составления программ (питания и тренировочных) в зависимости от исходных данных клиента.

Тема 7.3 Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Киностудия Live, Paint, Powerpoint

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- структура и особенности монтажа видеофрагмента с помощью программы WindowsMoveMaker (Киностудия Live);

- особенности работы в программе Paint;

- особенности и структура составления презентаций в программе Powerpoint

Практическое занятие. План проведения занятия:

- съемка и монтаж видеофрагментов физических упражнений с помощью программы WindowsMoveMaker (Киностудия Live);

- обработка фотографий процедуры тестирования в редакторе Paint;

- составление презентаций в программе Powerpoint

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация видеоролика о себе и об освоенных цифровых технологиях, не более 5 минут на одного слушателя.

Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования

Тема 8.1 Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- раскрытие определения понятия «базовые паттерны»;
- особенности проведения диагностики базовых паттернов движения, оценки ОДА и процедура обработки полученных результатов

Практическое занятие. План проведения занятия:

- отработка проведения процедура диагностики базовых паттернов на волонтерах-актерах;
- обработка полученных данных и составление рекомендаций для тренировочных программ.

Тема 8.2 Процедура и анализ проведения диагностики физических кондиций

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие

- способ оценки физической кондиции человека;
- методика проведения диагностического тестирования физической подготовленности занимающихся.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- отработка процедуры проведения диагностики физических кондиций на волонтерах-актерах;
- обработка полученных данных и составление рекомендаций для тренировочных программ.

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация созданного контента для проведения тестирования физических паттернов и кондиций клиента (например: презентация, фото до и после и т.д.)

Модуль 9. Современные оздоровительные технологии и дистанционные формы коммуникации обеспечивающие возможность сопровождения процесса здоровьесбережения клиента

Тема 9.1 Оздоровительные технологии физической активности

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие

- понятие и виды стретчинга;
- приемы самомассажа;
- базовые упражнения и основные принципы метода Пилатес;
- основы йоги Айенгара;
- особенности проведения оздоровительных гимнастик в течение дня с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и результатов тестирования;
- основные факторы утомляемости.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- проведение тренировок по направлениям: йога и пилатес, варикоз минус, каланетика, функциональная тренировка, суставная гимнастика, миофасциальный релиз (МФР), стретчинг.

- составление комплексов упражнений для разновозрастных групп по направлениям: йога и пилатес, варикоз минус, каланетика, функциональная тренировка, суставная гимнастика, миофасциальный релиз (МФР), стретчинг;

- объяснить процедуру проведения онлайн тренировок для разновозрастных групп по направлениям;

- рассмотрение комплексов упражнений и дополнительных средств, используемых в производственной гимнастике.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- составление анализа по выявлению рисков и угроз вида профессиональной деятельности;

- подбор упражнений для составления комплекса производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

Тема 9.2 Принципы самопрезентации и продвижения личного 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 10. Принципы составления пищевого рациона ориентированного на здоровьесбережение

Тема 10.1 Шесть классов питательных элементов

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- белки;
- жиры;
- углеводы;
- витамины и минералы;
- вода.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- заполнить предложенный шаблон таблицы «Взаимосвязь шести классов элементов с продуктами питания».

Тема 10.2 Основные принципы составления рациона питания

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- суточная калорийность рациона;
- основной обмен;
- количественный и качественный состав рациона без подсчета калорий.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- рассчитать калорийность своего суточного рациона;
- составить свой рацион питания без подсчета калорий.

Промежуточная аттестация:

Тестирование на понимание пройденного материала

Тема 10.3 Режим сна и отдыха

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- виды стресса, его проявление и профилактика;
- гигиена сна.

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация материала для заполнения своего профиля (тематика на выбор, например: здоровое питание, особенности гигиены сна и т.д.), не более 5 мин. на одного слушателя.

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 или сертифицированного эксперта-мастера Чемпионата «Профессионалы», или эксперта с правом и опытом проведения Чемпионата. 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 № 1.8 «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». Перевод баллов в оценку осуществляется в соответствии с таблицей:

Оценка	«2»	«3»	«4»	«5»
Количество набранных баллов в рамках ДЭ				

6. Составитель программы

И.А. Бобылева, главный эксперт Чемпионата «Профессионалы», к.ф.н., преподаватель высшей категории БПОУ «Мезенский педколледж».

Приложение к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Фитнес-консультант по здоровому образу жизни»

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

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)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Лекции	Аудитория, компьютерный класс	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	
		5. Пилот	1	
		6. Интерактивная доска /интерактивная панель	1	
		7. Принтер	1	
Практические занятия / мастер-классы	Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб, СЦК, мастерские)	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	
		5. Пилот	1	
		6. Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF	1	Adobe Acrobat
		7. Редактор для обработки текста	1	Microsoft Word
		8. Программное обеспечение для работы с электронными таблицами	1	Microsoft Excel
		9. Программное обеспечение для обработки и монтажа видео (простейшая)	1	Киностудия Live
		10. Программное обеспечение для работы с презентациями	1	Microsoft Power Point
		11. Спортивный секундомер	1	
		12. Гимнастическая палка	1	
		13. Скакалка	1	
		14. Гимнастический коврик	1	
		15. Гантели 0,5 кг	2	
		16. Гантели 1 кг	2	
		17. Степ-платформа	1	
		18. Гимнастический мяч (фитбол)	1	
		19. Ринги (изотонические кольца)	1	
		20. Роллы (цилиндры)	1	
		21. Малые мячи	1	
		22. Теннисные мячи	1	
		23. Ремни для йоги	1	
		24. Блоки для йоги	2	
		25. Болстеры	1	
		26. Медицинский мяч - 1 кг	1	
		27. Медицинский мяч - 2кг	1	
		28. Полусфера гимнастическая bosu	1	
		29. Многофункциональная рама	1	
		30. Мишень и крепление мишени (для	1	

		многофункциональной рамы)		
		31. Скамья для прессы навесная (для многофункциональной рамы)	1	
		32. Держатели для штанги (для многофункциональной рамы)	1	
		33. Брусья/Пресс навесные (для многофункциональной рамы)	1	
		34. Платформа для зашагивания (для многофункциональной рамы)	1	
		35. Универсальная скамья 0-90 градусов (для многофункциональной рамы)	1	
		36. Ребаундер реактор для мячей (для многофункциональной рамы)	1	
		37. Плиометрическая тумба	1	
		38. TRX-петля	1	
		39. Бодибар 4 кг	1	
		40. Бодибар 6 кг	1	
		41. Кольцевой амортизатор	1	
		42. Кольцевой амортизатор	1	
		43. Кольцевой амортизатор	1	
		44. Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый	1	
		45. Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний	1	
		46. Канат	1	
		47. Гриф – длина 220 см	1	
		48. Координационная лестница	1	
		49. Портативный анализатор состава тела человека	1	
		50. Принтер для анализатора состава тела человека	1	
		51. Автоматический ростомер для анализатора состава тела человека	1	
		52. Калькулятор	1	
		53. Рулетка	1	
		54. Динамометр	1	
		55. Микрофон с оголовьем + колонка + микшер	1	
		56. Средство для видео-записи	1	
		57. Штатив для зеркального /цифрового фотоаппарат	1	
		58. Аккумулятор для зеркального /цифрового фотоаппарат	1	
		59. Зарядное устройство для зеркального /цифрового фотоаппарат	1	
		60. Микрофон петличный для зеркального /цифрового фотоаппарат	1	
		61. Диагностическая сетка	1	
		62. Отвес	1	Грузик на нитке/веревке/леске
		63. Тонометр электронный	1	
		64. Умный браслет	1	Onetrak
		65. Планшет или телефон с установленным приложением под умные часы	1	Приложение «Onetrak»
Тестирование	Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб, СЦК, мастерские)	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	

		5. Пилот	1	
--	--	----------	---	--

Материально-техническое оснащение рабочего места слушателя программы:

Вид занятий	Наименование помещения	Наименование оборудования	Кол-во	Технические характеристики, другие комментарии (при необходимости)
1	2	3	4	5
Лекции	Аудитория, компьютерный класс	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	на каждого слушателя
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	
		5. Пилот	1	
Практические занятия / мастер-классы	Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб, СЦК, мастерские)	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	на каждого слушателя
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	
		5. Пилот	1	
		6. Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF	1	
		7. Редактор для обработки текста	1	
		8. Программное обеспечение для работы с электронными таблицами	1	
		9. Программное обеспечение для обработки и монтажа видео (простейшая) – Киностудия Live	1	
		10. Скотч малярный	1	на каждого слушателя
		11. Спортивный секундомер	1	на каждого слушателя
		12. Гимнастическая палка	1	на каждого слушателя
		13. Скакалка	1	на каждого слушателя
		14. Гимнастический коврик	1	на каждого слушателя
		15. Гантели 0,5 кг	2	на каждого слушателя
		16. Гантели 1 кг	2	на каждого слушателя
		17. Степ-платформа	1	на каждого слушателя
		18. Гимнастический мяч (фитбол)	10	на всех слушателей
		19. Ринги (изотонические кольца)	10	на всех слушателей
		20. Роллы (цилиндры)	10	на всех слушателей
		21. Малые мячи	10	на всех слушателей
		22. Теннисные мячи	10	на всех слушателей
		23. Ремни для йоги	7	на всех слушателей
		24. Блоки для йоги	7	на всех слушателей
		25. Болстеры	7	на всех слушателей
		26. Медицинский мяч - 1 кг	7	на всех слушателей
		27. Медицинский мяч - 2кг	7	на всех слушателей
		28. Полусфера гимнастическая bosu	7	на всех слушателей
		29. Многофункциональная рама	1	на всех слушателей
		30. Мишень и крепление мишени (для многофункциональной рамы)	1	на всех слушателей
		31. Скамья для пресса навесная (для многофункциональной рамы)	1	на всех слушателей
		32. Держатели для штанги (для многофункциональной рамы)	1	на всех слушателей
		33. Брусья/Пресс навесные (для многофункциональной рамы)	1	на всех слушателей

		34. Платформа для зашагивания (для многофункциональной рамы)	1	на всех слушателей
		35. Универсальная скамья 0-90 градусов (для многофункциональной рамы)	1	на всех слушателей
		36. Ребаундер реактор для мячей (для многофункциональной рамы)	1	на всех слушателей
		37. Плиометрическая тумба	1	на всех слушателей
		38. TRX-петля	2	на всех слушателей
		39. Бодибар 4 кг	7	на всех слушателей
		40. Бодибар 6 кг	7	на всех слушателей
		41. Кольцевой амортизатор	1	на всех слушателей
		42. Кольцевой амортизатор	1	на всех слушателей
		43. Кольцевой амортизатор	1	на всех слушателей
		44. Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый	1	на всех слушателей
		45. Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний	1	на всех слушателей
		46. Канат	2	на всех слушателей
		47. Гриф – длина 220 см	2	на всех слушателей
		48. Координационная лестница	1	на всех слушателей
		49. Портативный анализатор состава тела человека	1	на всех слушателей
		50. Принтер для анализатора состава тела человека	1	на всех слушателей
		51. Автоматический ростомер для анализатора состава тела человека	1	на всех слушателей
		52. Калькулятор	1	на каждого слушателя
		53. Рулетка	1	на каждого слушателя
		54. Динамометр	2	на всех слушателей
		55. Средство для видеозаписи (зеркальный/цифровой фотоаппарат)	4	на всех слушателей
		56. Штатив для зеркального /цифрового фотоаппарат	4	на всех слушателей
		57. Аккумулятор для зеркального /цифрового фотоаппарат	4	на всех слушателей
		58. Зарядное устройство для зеркального /цифрового фотоаппарат	4	на всех слушателей
		59. Микрофон петличный для зеркального /цифрового фотоаппарат	4	на всех слушателей
		60. Диагностическая сетка	5	на всех слушателей
		61. Отвес	1	Грузик на нитке/веревке/леске
		62. Тонометр электронный	4	на всех слушателей
		63. Сантиметровая лента	1	на каждого слушателя
		64. Дермографический карандаш	1	на каждого слушателя
		65. Умный браслет	1	Onetrak
		66. Планшет или телефон с установленным приложением под умные часы	1	Приложение «Onetrak»
Тестирование	Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб, СЦК, мастерские)	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	на каждого слушателя
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	
		4. Стол и стул	1	
		5. Пилот	1	