

**Дополнительная профессиональная программа
повышения квалификации
«Персональный фитнес-тренер 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 стандарта Чемпионата профессионального мастерства «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 стандартов Чемпионата профессионального мастерства «Профессионалы» по 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 человека, обработка полученных результатов и составление рекомендаций
3	Проведение индивидуальной тренировочной деятельности по запросу клиента
4	Подбор двигательной активности с учетом возрастных особенностей
5	Применение в работе современных цифровых технологий

Программа разработана в соответствии с:

- спецификацией стандартов Чемпионата 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 индивидуальным 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-спортивной деятельности;
- специфику проведения анализа различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- специфику осуществление коммуникации с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;
- технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций;
- специальные мероприятия по реализации информативной и имиджевой политики организации для различных аудиторий;
- противопоказания для занятий фитнесом;
- медико-биологические основы фитнеса;
- двигательная рекреация;
- основы организации занятия по фитнесу;
- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса;
- основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека;
- факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления;
- система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности;
- симптомы усталости, дискомфорта и перенапряжения тестируемого при динамическом тестировании;
- 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:

- анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно-ориентированной двигательной активности;
- использовать социальные медиаресурсы, ресурсы сети интернет для вовлечения населения в занятия фитнесом;
- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- 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
- контролировать усталость, перенапряжение тестируемого при проведении динамического тестирования и определять симптомы, требующие прекращения тестирования в целях обеспечения безопасности тестируемого;
- 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	4	-	4	-	-
6.	Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью клиента	18	4	12	2	зачет
7.	Модуль 7. Кинезиология тренировочной деятельности	26	20	4	2	зачет
8.	Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	12	2	8	2	зачет
9.	Модуль 9. Специфика составления индивидуальных тренировочных программ, направленных на развитие аэробной выносливости, силы и гибкости	50	8	40	2	зачет
10.	Модуль 10. Особенности контроля БЖУ, водного баланса и соблюдения режима сна и отдыха, как средства достижения результата индивидуального запроса клиента в тренировочной деятельности	16	11	4	1	зачет
9.	Итоговая аттестация (демонстрационный экзамен)	8	-	-	8	ДЭ ¹
ИТОГО:		144	55	72	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 по компетенции	2	2	-	-	-
2.²	Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере	4	4	-	-	-

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.

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	-	-	-
5.	Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	4	-	4	-	-
5.1	Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	4	-	4	-	-
6.³	Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью	18	4	12	2	зачет
6.1	Анализатор состава тела InBody как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса	6	2	4	-	-
6.2	Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Киностудия Live, Paint, PowerPoint	8	-	8	-	-
6.3	Принципы самопрезентации	2	2	-	-	-
6.4	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	зачет
7.	Модуль 7. Кинезиология тренировочной деятельности	26	20	4	2	зачет
7.1	Функциональная анатомия и миология	12	12	-	-	-
7.2	Биомеханика	12	8	4	-	-
7.3	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	зачет
8.	Модуль 8. Определение физического состояния населения с	12	2	8	2	зачет

³ При освоении модулей компетенции должны быть предусмотрены занятия, проводимые с участием работодателей: мастер-классы, экскурсии на предприятия и иные формы.

	использованием методов фитнес-тестирования					
8.1	Процедура и анализ проведения диагностики физических кондиций	10	2	8	-	-
8.2	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	зачет
9.	Модуль 9. Специфика составления индивидуальных тренировочных программ, направленных на развитие аэробной выносливости, силы и гибкости	50	8	40	2	зачет
9.1	Особенности составления индивидуальных программ аэробной направленности	24	4	20	-	-
9.2	Особенности составления индивидуальных программ силовой направленности	12	2	10	-	-
9.3	Особенности составления индивидуальных программ велнес направленности	12	2	10	-	-
9.4	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	зачет
10.	Модуль 10. Особенности контроля БЖУ, водного баланса и соблюдения режима сна и отдыха, как средства достижения результата индивидуального запроса клиента в тренировочной деятельности	16	11	4	1	зачет
10.1	Шесть классов питательных элементов	4	4	-	-	-
10.2	Основные принципы составления рациона питания	7	3	4	-	-
10.3	Режим сна и отдыха	4	4	-	-	-
10.4	Промежуточная аттестация	1	-	-	1	зачет
11.	Итоговая аттестация	8	-	-	8	
11.1	Демонстрационный экзамен по компетенции	8	-	-	8	ДЭ
	ИТОГО:	144	55	72	17	

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 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 персональных программ на основе данных биоимпедансного анализа и результатов тестирования физических кондиций – выполняется на уже готовом примере.

Слушатель выполняет следующее задание:

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

Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью клиента

Тема 6.1 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 6.2 Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Киностудия Live

Практическое занятие. План проведения занятия:

- структура и особенности монтажа видеофрагмента с помощью программы WindowsMoveMaker (Киностудия Live);
- съемка и монтаж видеофрагментов физических упражнений с помощью программы WindowsMoveMaker (Киностудия Live).

Тема 6.3 Принципы самопрезентации.

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. Кинезиология тренировочной деятельности

Тема 7.1 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 7.2 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.

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация материала для загрузки с целью продвижения личного бренда (демонстрация своих возможностей, как реклама для клиента), не более 5 мин. на одного слушателя

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

Тема 8.1 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):

Тестирование на понимание пройденного материала

Модуль 9. Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса

Тема 9.1 Особенности составления индивидуальных 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 шага.

- 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 9.2 Особенности составления индивидуальных программ силовой направленности

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- техника упражнений на основные мышечные группы (ноги, спина, плечи, руки);
- основы музыкальной грамоты;
- ошибки при выполнении упражнений;
- биомеханический анализ упражнений;
- рекомендации по подбору физических упражнений;
- положительное воздействие физических упражнений;
- правила построения тренировки;
- схемы выполнения упражнений;
- виды тренировок;
- определение функционального тренинга, его цели, задачи и структура;
- методы построения основной части;
- способы повышения интенсивности;
- основные понятия в функциональном тренинге;
- функция открытой и закрытой цепочек в функциональном тренинге;
- виды функционального тренинга;
- научные основы тренировки на баланс
- понятие интервального тренинга;
- построение аэробного и силового интервала. Примеры построения интервальных

уроков;

- силовой интервал. Построение и особенности;
- принципы интервального тренинга. Признаки переутомления;

Практическое занятие (план проведения занятия):

- составление схемы (описания) выполнения упражнений;

- составление прогрессии выполнения упражнений с использованием методов изменения интенсивности функциональной/силовой тренировки
- вариации интервальных уроков (с использованием функциональных упражнений, без оборудования, с медболом, фитболами и т. д.);
- составление разминки для функционального/силовой тренировки.

Тема 9.3 Особенности составления индивидуальных программ велнес направленности

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- понятие и виды стретчинга;
- приемы самомассажа;
- базовые упражнения и основные принципы метода Пилатес;
- основы йоги Айенгара.

Практическое занятие (план проведения занятия):

- проведение тренировочных занятий по методу Пилатес с малым оборудованием и без оборудования;
- проведение тренировочных занятий по йоге Айенгара с малым оборудованием и без оборудования;
- проведение тренировочных занятий по миофасциальной релаксации с использованием малых/теннисных мячей и роллов;
- проведение тренировочных занятий по стрейчингу

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

Тестирование на понимание пройденного материала

Модуль 10. Особенности контроля БЖУ, водного баланса и соблюдения режима сна и отдыха, как средства достижения результата индивидуального запроса клиента в тренировочной деятельности

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):

Тестирование на понимание пройденного материала

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 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.⁴

Для итоговой аттестации используется КОД № 1.9 «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» по компетенции Физическая культура, спорт и фитнес», к.ф.н., преподаватель высшей категории БПОУ «Мезенский педагогический колледж».

⁴ К работе в экзаменационной комиссии должны быть привлечены представители работодателей и их объединений.

Приложение к дополнительной профессиональной
программе повышения квалификации
«Персональный фитнес-тренер
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)
<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	
		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	
		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 многофункциональной рамы)	1	
		31. Скамья для пресса 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	
Тестирование	Компьютерный класс, спортивное помещение (зал,	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	
		2. Наушники с микрофоном	1	

	фитнес-клуб, СЦК, мастерские)	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	1	на всех слушателей

		многофункциональной рамы)		
		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
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	