Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Мурманской области «Северный колледж физической культуры и спорта»

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель образовательной
организации
_____ /Вадюхин С.В.
«__»_____20__ г.

Дополнительная профессиональная программа

переподготовки

«Фитнес-тренер универсал»

(направленность «по востребованным, новым и перспективным профессиям для граждан всех возрастов в соответствии с региональными потребностями»)

г. Мончегорск, 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Советом учреждения

протокол от _____2023 № ___

Приложение №
к приказу ФГБОУ ДПО ИРПО

от «___» _____ 2023 г. № __

Дополнительная профессиональная программа

переподготовки

«Фитнес-тренер универсал»

Мончегорск - 2023

Программа прошла экспертизу Экспертного совета федерального государственного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» и рекомендована к использованию.

Протокол заседания Экспертного совета от _____ № _____.

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования»

© Центр координации опережающей профессиональной подготовки

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации, по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Программа рекомендуется к освоению лицами, имеющими квалификацию и/или опыт профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта и фитнеса в целях приобретение новой квалификации, профессиональных знаний, умений и навыков по имеющейся профессии «49.02.01» «Физическая культура», «49.02.02» «Адаптивная физическая культура», «49.02.03» «Спорт» без повышения образовательного уровня, с учетом требований квалификационных характеристик, профстандарта (профессиональный стандарт «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (утвержден приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 года № 950 н).

По результатам профессионального обучения и успешной сдачи квалификационного экзамена слушателю присваивается квалификация «Фитнес тренер универсал», что подтверждается документом о профессиональной переподготовке.

1.2. Планируемые результаты обучения

Формируемые компетенции:

- Организация продвижения фитнес-услуг среди населения
- Вовлечение населения в занятия физической культурой, спортом и фитнесом
- Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом
- Определение физического состояния населения
- Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом
- Оказание населению услуг по разработке и реализации индивидуальных программ
- Консультирование населения по ведению здорового образа жизни

Должен знать:

- общие требования к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм;
- процедуру разработки и оформления документации, презентационного материала (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями;
- 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;
- принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия;

- физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия;
- средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности;
- 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;
- основные и дополнительные услуги в фитнесе;
- основы организации занятия по фитнесу;
- особенности организации фитнеса для лиц пожилого возраста;
- 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;
- методики интерпретации данных тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования в фитнесе;
- биомеханику движений человека;
- основы организации и порядок обращения за оказанием первой помощи.

Должен уметь:

- анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно-ориентированной двигательной активности;
- информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности;
- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;
- 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;
- 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.

1.3. Категория обучающихся

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

1.4. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативно-правовую основу разработки программы составляют:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2020 № 438 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.07.2023 № 534 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (действующий до 01.09.2023).

– Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства Просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

– Профессиональным стандартом «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (утвержден приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 года № 950).

– Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968).

1.5. Трудоемкость обучения 256 академических часов.

1.6. Форма обучения
Форма обучения – очно-заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.7. Итоговая аттестация: дополнительная профессиональная программа переподготовки завершается итоговой аттестацией в форме экзамена.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план дополнительной профессиональной программы переподготовки «Фитнес-тренер универсал» 256 ч.

№ п/п	Наименование модуля (дисциплины)	Общая трудоемкость, (час.)	Всего аудиторных занятий, (час.)		Учебная практика, (час.)	Самостоятельная работа, (час.)	Дистанционное обучение, (час.)	Форма контроля
			Теоретические	Практические				
	Модуль № 1 «Модуль 1. Стандарты и спецификация стандартов по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации»							
1.1	Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта по компетенции Промежуточная аттестация (Семинар по модулю 1).	2	2	-	-	-	-	-
	Итого по модулю 1:	**2**	**2**	-	-	-	-	**зачет**
	Модуль № 2 «Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере»							
2.1	Региональные меры содействия занятости в том числе поиска работы, осуществления индивидуальной предпринимательской деятельности, работы в качестве самозанятого. Актуальная ситуация на региональном рынке труда	2	2	-	-	-	-	-
2.2	Современные технологии в профессиональной сфере, соответствующей компетенции. Промежуточная аттестация	2	2	-	-	-	-	-
	Итого по модулю 2:	**4**	**4**	-	-	-	-	**зачет**
	Модуль № 3 «Общие вопросы по работе в статусе самозанятого»							
3.1	Регистрация в качестве самозанятого. Налог на профессиональный доход – особый режим налогообложения для самозанятых граждан	1	1	-	-	-	-	-
3.2	Работа в качестве самозанятого.	1	1	-	-	-	-	-
	Итого по модулю 3:	**2**	**2**	-	-	-	-	**зачет**
	Модуль № 4 «Требования охраны труда и техники безопасности»							
4.1.	Требования охраны труда и техники безопасности. Специфичные требования охраны труда, техники безопасности	2	2	-	-	-	-	-

	и окружающей среды компетенции.							
	Итого по модулю 4:	**2**	**2**	**-**	**-**	**-**	**-**	**зачет**
	Модуль № 5 «Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией»							
5.1.	Демонстрация деятельности (как эталон) по составлению персональных программ на основе данных фитнес-браслета и биоимпедансного анализа, с представлением разбора одного упражнения с позиции биомеханики – выполняется на уже готовом примере.	**4**	**3**					
	Промежуточная аттестация (ПА) по модулю 5	**-**	**1**					**зачет**
	Итого по модулю 5:	**4**	**4**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
	Модуль № 6 «Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью»							
6.1.	Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный браслет, умный тонометр, умные весы - 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. - 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.	**6**	**2**	**4**				
6.2.	Анализатор состава тела InBody как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса. - понятие «биоимпедансный анализ» состава тела	**6**	**2**	**4**				

	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 (C,D,I) и особенности составления тренировочных программ для достижения желаемого результата клиента; особенности расшифровки результатов аппаратного тестирования.							
6.3.	Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Киностудия Live, Paint, Power point. - структура и особенности монтажа видеофрагмента с помощью программы Windows Move Maker (Киностудия Live); - особенности работы в программе Paint; - особенности и структура составления презентаций в программе Power point - съемка и монтаж видеофрагментов физических упражнений с помощью программы Windows Move Maker (Киностудия Live); - обработка фотографий процедуры тестирования в редакторе Paint; - составление презентаций в программе Power point по темам на выбор слушателя (направление ЗОЖ)	**10**	**2**	**8**				
6.4.	Принципы самопрезентации. - структура личного бренда; - работа в социальных сетях и мессенджерах; - on-line и off-line ведение клиента. - создать личные аккаунты в указанных социальных сетях; - подобрать или создать обозначенный контент для	**6**	**2**	**4**				

	заполнения личных аккаунтов в указанных социальных сетях; - демонстрация созданного продукта, не более 5 мин. на одного слушателя.							
	Промежуточная аттестация (ПА) по модулю 6	**2**		**2**				**зачет**
	Итого по модулю 6:	**30**	**8**	22	-	-	-	-
	Модуль № 7 «Кинезиология тренировочной деятельности»							
7.1.	Функциональная анатомия и миология. - 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.	**12**	**12**	-	-	-	-	-
7.2.	Биомеханика. - биомеханика движений. Понятие тела как системы сжатия и натяжения (биотенсегрити). Фасциальная система. Строение, функции.	**12**	**8**	**4**	-	-	-	-

	- 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).							
	Промежуточная аттестация (ПА) по модулю 7	**2**	**2**	**-**	**-**	**-**	**-**	**зачет**
	Итого по модулю 7:	**26**	**22**	**4**	**-**	**-**	**-**	**-**
	Модуль 8. «Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования»							
8.1.	Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека. - раскрытие определения понятия «базовые паттерны»; - особенности проведения диагностики базовых паттернов движения, оценки ОДА и процедура обработки полученных результатов - отработка проведения процедура диагностики базовых паттернов на волонтерах-актерах; - обработка полученных данных и составление рекомендаций для тренировочных программ.	**16**	**4**	**12**				

8.2.	Процедура и анализ проведения диагностики физических кондиций. - способ оценки физической кондиции человека; - методика проведения диагностического тестирования физической подготовленности занимающихся. - отработка процедуры проведения диагностики физических кондиций на волонтерах-актерах; - обработка полученных данных и составление рекомендаций для тренировочных программ.	**10**	**2**	**8**				
	Промежуточная аттестация (ПА) по модулю 8	**2**		**2**				**зачет**
	Итого по модулю 8:	**28**	**6**	**22**				
	Модуль 9. «Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса»							
9.1.	Программы 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; в процессе прослушивания музыкальных композиций определить сильные доли на 1,4,8,16,32 счет и произвести хлопок; с помощью секундомера	**32**	**4**	**28**				

	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.							
9.2.	Программы силовой направленности. - 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; 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 функциональной/силовой тренировки.	**22**	**4**	**18**				
9.3.	Программы велнес направленности. - понятие и виды стретчинга; приемы самомассажа; базовые упражнения и основные принципы метода Пилатес; основы йоги Айенгара. 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	**22**	**4**	**18**				

	тренировочных занятий по миофесциальной релаксации с использованием малых/теннисных мячей и роллов; проведение тренировочных занятий по стрейчингу.							
9.4.	Методика составления программ оздоровительной направленности. - структура, проведения тренировок паттерна дыхания и шага - проведение суставной гимнастики - структура и проведение занятий направленных на коррекцию осанки и мышечных дисбалансов - практика отработки составленных комплексов оздоровительной направленности - практика отработки составленных комплексов оздоровительной направленности - практика отработки составленных комплексов оздоровительной направленности	**20**	**4**	**16**				
	Промежуточная аттестация (ПА) по модулю 9	**2**		**2**				**зачет**
	Итого по модулю 9:	**98**	**16**	**82**				
	Модуль 10. «Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности»							
10.1.	Основы питания. анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем; - шесть классов питательных элементов; - основные принципы составления рациона питания. - рассчитать калорийность своего суточного рациона; - составить свой рацион питания без подсчета калорий.	**19**	**11**	**8**				
10.2	Режим дня и двигательной активности. - физическая активность (аэробная и силовая выносливость, гибкость) - особенности режима сна и отдыха (виды стресса, его проявление и профилактика; гигиена сна). Взаимодействие с клиентом.	**4**	**8**					

	- диагностика и контроль (специфика составления и проведения процедуры анкетирования; анализ состава тела);							
10.3.	Взаимодействие с клиентом. - психология пищевого поведения (типы пищевого поведения; принципы осознанного питания); - составить анкету для выявления индивидуальных особенностей клиента; - рассчитать индекс массы тела (ИМТ); - пройти тестирование на выявление своего типа пищевого поведения.	**19**	**5**	**10**				
	Промежуточная аттестация (ПА) по модулю 10	**2**		**2**				**зачет**
	Итого по модулю 10:	**44**	**24**	**20**				
	Итоговая аттестация	16		16				**экзамен**
	Всего:	256	**90**	**166**				

2.2. Календарный учебный график[1]

Наименование разделов, дисциплин, модулей, практик	1 месяц				2 месяц				3 месяц		Всего часов обяз.уч.
	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	1 нед	2 нед	
Модуль № 1 «Стандарты и спецификация стандартов по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации»	2										2
Модуль № 2 «Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере»	4										4
Модуль № 3 «Общие вопросы по работе в статусе самозанятого»	2										2
Модуль № 4 «Требования охраны труда и техники безопасности»	2										2
Модуль № 5 «Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией»	4										4
Модуль № 6 «Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью»		4	4	2							10
Модуль № 7 «Кинезиология тренировочной деятельности»			10	8	8	8	6				40
Модуль 8. «Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования»				6	6	6	6	6	4		34
Модуль 9. «Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса»				16	16	16	16	14	10		98
Модуль 10. «Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности»					8	8	8	8	6	6	44
Квалификационный экзамен								16	16		
Всего часов									256		

[1] Даты обучения будут определены в расписании занятий при наборе группы на обучение

2.3. Рабочие программы модулей (дисциплин)

Наименование модулей (дисциплин)	**Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, учебной практики, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы**
Модуль 1. «Стандарты и спецификация стандартов по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации»	
Тема 1.1. Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта по компетенции	Лекции: Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта по компетенции
Используемые образовательные технологии	*Объяснительно-иллюстративные технологии – технологии, при которых объяснение учебного материала сопровождается различными наглядными средствами, сочетая с интерактивными средствами в виде презентаций*
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkills International – Агентство развития профессионального мастерства – (Электронный ресурс). Режим доступа: https://worldskills.ru;
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. Актуальная ситуация на региональном рынке труда.	Лекции: - 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. Современные технологии в профессиональной сфере, соответствующей компетенции.	Лекции: - 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).
Используемые образовательные технологии	*Объяснительно-иллюстративные технологии – технологии, при которых объяснение учебного материала сопровождается различными наглядными средствами, сочетая с интерактивными средствами в виде презентаций*
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	*Кязимов, К. Г.* Рынок труда и занятость населения: учебник для вузов / К. Г. Кязимов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 214 с. *Былков, В. Г.* Регламентация труда: учебное пособие для вузов / В. Г. Былков. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. Рынок труда: учебник и практикум для вузов / Е. Б. Яковлева [и др.]; под редакцией Е. Б. Яковлевой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 253 с.
Модуль № 3 «Общие вопросы по работе в статусе самозанятого»	
Тема 3.1. Регистрация в качестве самозанятого. Налог на профессиональный доход – особый режим налогообложения для самозанятых граждан	Лекции: - 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. - налоги и взносы при самозанятости - срок уплаты налога на профессиональный доход

	- как рассчитать сумму налога к уплате
Тема 3.2. Работа в качестве самозанятого.	Лекции: - схема работы самозанятого
Используемые образовательные технологии	*Объяснительно-иллюстративные технологии – технологии, при которых объяснение учебного материала сопровождается различными наглядными средствами, сочетая с интерактивными средствами в виде презентаций*
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	Азаренко В.Е. Проблема легализации предпринимательской деятельности самозанятых граждан в РФ / В.Е. Азаренко // Научный электронный журнал Меридиан. — 2020. — № 8 (42). — С. 39-41. Бердникова Г.И. Развитие самозанятости населения в России и особенности государственного регулирования малого предпринимательства / Г.И. Бержникова // Корпоративная экономика. — 2019. — № 1 (17). — С. 4-9. Васькова А.Д. Самозанятость в Российской Федерации: анализ и прогнозирование эффективности введения налога на профессиональный доход / А.Д. Васькова // Сила систем. — 2019. — № 3 (12). — С. 32-41. Гречкина А.К. Налогообложение самозанятых в России / А.К. Гречкина // Журнал У. Экономика. Управление. Финансы. — 2020. — № 1 (19). — С. 78-82.
Модуль № 4 «Требования охраны труда и техники безопасности»	
Тема 4.1. Требования охраны труда и техники безопасности.	Лекции: - особенности и эффективность организации рабочего места
Тема 4.2 Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды компетенции	Лекции: - основы оказания первой доврачебной помощи: различие первой помощи и скорой медицинской, неотложной помощи
Используемые образовательные технологии	*Объяснительно-иллюстративные технологии – технологии, при которых объяснение учебного материала сопровождается различными наглядными средствами, сочетая с интерактивными средствами в виде презентаций*

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	Беляков, Г.И. Охрана труда и техника безопасности: Учебник для прикладного бакалавриата / Г.И. Беляков. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 404 с. Беляков, Г.И. Охрана труда и техника безопасности: Учебник для СПО / Г.И. Беляков. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 404 с.
Модуль № 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	
Тема 5.1 Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	Практическое занятие: Преподаватель программы демонстрирует деятельность (как эталон) по составлению персональных программ на основе данных фитнес-браслета и биоимпедансного анализа, с представлением разбора одного упражнения с позиции биомеханики – выполняется на уже готовом примере. Слушатель выполняет следующее задание: 1) На основе анализа данных (биоимпедансного анализа, результатов проведенных физических проб и кондиций, а также информации с фитнес-браслета о пищевых привычках, особенностях сна, потребления воды, двигательной активности) обратившегося к вам клиента, осуществите подбор: упражнений для тренировочной программы, оптимального питания и потребления жидкости для достижения желаемого результата клиента. Определите приоритетность решаемых вами задач. 2) Просмотреть видео-упражнение, присланное от клиента, определить мышцы: агонисты и антагонисты, рабочие суставы и оценить степень правильности выполнения двигательного действия (упражнения). Дать при необходимости методические рекомендации по корректировке выполняемого двигательного действия.
Модуль № 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью	
Тема 6.1 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы	Лекции: - 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.
Практическая работа	- 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 6.2 Анализатор состава тела InBody, как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса	Лекция. - 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 (C,D,I) и особенности составления тренировочных программ для достижения желаемого результата клиента; - особенности расшифровки результатов аппаратного тестирования.
Практическая работа	- практика анализа данных биоимпедансного анализа клиентов (разные случаи); - особенности составления программ (питания и тренировочных) в зависимости от исходных данных клиента.
Тема 6.3 Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Киностудия Live, Paint, Power point	Лекция. - структура и особенности монтажа видеофрагмента с помощью программы Windows Move Maker (Киностудия Live); - особенности работы в программе Paint; - особенности и структура составления презентаций в программе Power point
Практическая работа	- съемка и монтаж видеофрагментов физических упражнений с помощью программы Windows Move Maker (Киностудия Live); - обработка фотографий процедуры тестирования в редакторе Paint; - составление презентаций в программе Power point по темам на выбор слушателя (направление ЗОЖ)
Тема 6.4 Принципы самопрезентации.	Лекция: - структура личного бренда; - работа в социальных сетях и мессенджерах; - on-line и off-line ведение клиента.
Практическая работа	- создать личные аккаунты в указанных социальных сетях;

	- подобрать или создать обозначенный контент для заполнения личных аккаунтов в указанных социальных сетях.
Используемые образовательные технологии	*Объяснительно-иллюстративные технологии – технологии, при которых объяснение учебного материала сопровождается различными наглядными средствами, сочетая с интерактивными средствами в виде презентаций*
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. URL: http://government.ru/docs/all/131173/ (дата обращения: 30.08.2022). Петров П.К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 3. С. 86–87. Сафронова Е.П. Применение мобильных приложений и дневников самоконтроля при занятиях геронтологической физической культурой // Вестник Витебского государственного университета им. П.М. Машерова. 2019. № 4 (105). С. 132–136.
Модуль № 7. Кинезиология тренировочной деятельности	
Тема 7.1 Функциональная анатомия и миология	*Лекции*: - 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	*Лекции*: - 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).
Практическая работа	- выполнение анализа упражнений с позиции биомеханики.
Используемые образовательные технологии	*Объяснительно-иллюстративные технологии – технологии, при которых объяснение учебного материала сопровождается различными наглядными средствами, сочетая с интерактивными средствами в виде презентаций, флеш-анимации, учебных фильмов, иструкционно-технологических карт и т.д.*
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	Загревская А.И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2015. – 276 с. Анисимова Е.А., Алешкина О.Ю. Миология: Учебное пособие. – Саратов: Изд-во СГМУ, 2002.

	Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, Е. С. Болдырева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с.
Модуль №8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	
Тема 8.1 Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека	*Лекции*: - раскрытие определения понятия «базовые паттерны»; - особенности проведения диагностики базовых паттернов движения, оценки ОДА и процедура обработки полученных результатов
Практическая работа	- отработка процедуры проведения диагностики физических кондиций на волонтерах-актерах; - обработка полученных данных и составление рекомендаций для тренировочных программ.
Тема 8.2 Процедура и анализ проведения диагностики физических кондиций	Лекция. - способ оценки физической кондиции человека; - методика проведения диагностического тестирования физической подготовленности занимающихся.
Практическая работа	- отработка процедуры проведения диагностики физических кондиций на волонтерах-актерах; - обработка полученных данных и составление рекомендаций для тренировочных программ.
Используемые образовательные технологии	*Объяснительно-иллюстративные технологии – технологии, при которых объяснение учебного материала сопровождается различными наглядными средствами, сочетая с интерактивными средствами в виде презентаций, флеш-анимации, учебных фильмов, иструкционно-технологических карт и т.д.*
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	Давыдов В.Ю. Новые фитнес системы: Учебное пособие / Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. – Волгоград, 2010. – 138 с. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: Спорт Академ Пресс, 2010. – 172с. Эдвард Т. Хоули. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса/ Эдвард Т. Хоули. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 376 с.

Модуль № 9. Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса	
Тема 9.1 Программы аэробной направленности	Лекции: 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.

Практическая работа	- 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 9.2 Программы силовой направленности	Лекция: - 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;
Практическая работа	- 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 Программы велнес направленности	Лекция (вопросы, выносимые на занятие): - понятие и виды стретчинга; - приемы самомассажа; - базовые упражнения и основные принципы метода Пилатес; - основы йоги Айенгара.
Практическая работа	- 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 миофесциальной релаксации с использованием малых/теннисных мячей и роллов; - проведение тренировочных занятий по стрейчингу
Тема 9.4 Методика составления программ оздоровительной направленности	Лекции: - структура, проведения тренировок паттерна дыхания и шага - проведение суставной гимнастики - структура и проведение занятий направленных на коррекцию осанки и мышечных дисбалансов
Практическая работа	- практика отработки составленных комплексов оздоровительной направленности

Используемые образовательные технологии	*Объяснительно-иллюстративные технологии – технологии, при которых объяснение учебного материала сопровождается различными наглядными средствами, сочетая с интерактивными средствами в виде презентаций, флеш-анимации, учебных фильмов, иструкционно-технологических карт и т.д.*
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	Классическая аэробика: учебное пособие / Л. В. Морозова, Т. И. Мель-. никова, О. П. Виноградова; Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАН- ХиГС. — Казань: Изд-во «Бук», 2017. — 102 с. Магомедов, Р.Р., Голякова, Н.Н., Голяков, О.А. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие [Текст] / Р.Р. Магомедов, Н.Н. Голякова, О.А. Голяков; Ставропольский гос. пед. ин-т; под общей ред.,проф., Р.Р. Магомедова. – Ставрополь: Ставролит, 2019. – 176 с. Сапожникова, О. В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с. Тухватулин Р.М., Морчукова Л.В. Гибкость и методика ее совершенствования в спорте: Учебное пособие - Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 53 с.
Модуль № 10. Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности	
Тема 10.1 Основы питания	Лекция. Вопросы, выносимые на занятие: - анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем; - шесть классов питательных элементов; - основные принципы составления рациона питания.
Практическая работа	- рассчитать калорийность своего суточного рациона; - составить свой рацион питания без подсчета калорий.
Тема 10.2 Режим дня и двигательной активности	Лекция: - физическая активность (аэробная и силовая выносливость, гибкость) - особенности режима сна и отдыха (виды стресса, его проявление и профилактика; гигиена сна).
Тема 10.3 Взаимодействие с клиентом	Лекция - диагностика и контроль (специфика составления и проведения процедуры

	анкетирования; анализ состава тела); - психология пищевого поведения (типы пищевого поведения; принципы осознанного питания);
Практическая работа	- составить анкету для выявления индивидуальных особенностей клиента; - рассчитать индекс массы тела (ИМТ); - пройти тестирование на выявление своего типа пищевого поведения.
Используемые образовательные технологии	*Объяснительно-иллюстративные технологии – технологии, при которых объяснение учебного материала сопровождается различными наглядными средствами, сочетая с интерактивными средствами в виде презентаций*
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	Ламажапова, Галина Петровна Физиология питания. Учебное пособие - М.: Мир науки., 2016. – 146 с. Груданов, В. Я. Основы рационального питания: учебное пособие / В. Я. Груданов, Е. С. Пашкова, Л. А. Расолько. − Минск: БГАТУ, 2016. − 256 с.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение (далее – МТО) необходимо для проведения всех видов учебных занятий, промежуточной и итоговой аттестации, предусмотренных учебным планом по программе, и соответствует действующим санитарным и гигиеническим нормам и правилам.

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Мастерская по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	лекции	Компьютер/ноутбук, интерактивная доска, платформа Webinar
Мастерская по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	практические занятия	Канцелярия, инвентарь и оборудование в соответствии с тематикой занятий

3.2. Использование наглядных пособий и других учебных материалов при реализации программы

1. Мультимедийные презентации к лекционным и практическим занятиям.
2. Федеральная нормативно-правовая документация (приказы, положения, инструктивные письма, стандарты).
3. Программы: для подсчета калорий, для работы в текстовых, видео и аудио редакторах.

3.3. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при реализации программ с использованием дистанционных образовательных технологий)

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Платформа Webinar	практические	Microsoft Windows

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса. Требования к квалификации педагогических кадров:

К реализации программы привлекаются лица, имеющие:

- высшее образование, направление которого соответствует профилю программы;
- опыт решения практических задач по тематике программы;
- опыт практической деятельности в системе дополнительного профессионального образования;
- опыт участия в чемпионатном движении «Молодые профессионалы»;

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы осуществляется в форме промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Формой проведения промежуточной аттестации слушателей является зачет по завершению каждого модуля.

Оценка качества освоения программы осуществляется итоговой аттестационной комиссией в виде квалификационного экзамена.

Задания для промежуточной аттестации:

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

Задание: продемонстрировать материал 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

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

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

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

Модуль 10. Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности

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

Критерии оценки: зачтено/не зачтено

Перечень заданий экзамена

1. Задание. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Заданные условия: Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке для женщины 18-20 лет.

Участникам предлагается возрастная категория и пол волонтеров, с учетом которых необходимо выстроить свое выступление. Представленные выше возрастная категория и пол волонтеров являются примерными и будут подлежать изменению в соответствии с правилами ДЭ.

Цель: продемонстрировать умение планировать и проводить фрагмент индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Описание объекта: анализ клиента в соответствии с алгоритмом тестирования; видеозапись фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке и содержание индивидуального тренировочного занятия с учетом комплексного подхода и результатов тестирования.

Лимит времени на выполнение задания: 480 минут.

Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено.

Лимит времени на представление задания: не предусмотрено.

Часть 1

Алгоритм выполнения задания (150 минут):

1. Провести опрос, тестирование физических кондиций клиента (волонтера) согласно заданным условиям;

2. Заполнить шаблоны № 1 и № 2 на основе полученных результатов тестирования;

3. Отрепетировать фрагмент индивидуального тренировочного занятия с клиентом (волонтером).

Часть 2

Алгоритм выполнения задания (90 минут):

4. В течение 12 мин участник производит видеосъемку визитной карточки. Запуск времени на видеосъемку и сигнал «Стоп» об окончании видеосъемки производит эксперт с особыми полномочиями. После его команды о запуске времени участник приступает к выполнению следующих видов работ:

- осуществить осмотр и привести внешний вид клиента (волонтера) в соответствие с нормами ТБ и СанПин;
- подготовку площадки (расстановка оборудования) - допустимо привлечение клиента (волонтера) к данному процессу с учетом техники безопасности и делового этикета;
- произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;
- произвести видеосъемку визитной карточки;
- вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно (допустимо привлечение клиента (волонтера) к данному процессу), удалить разметку и покинуть площадку до истечения 12-минутного интервала.

После команды «Стоп» запрещены любые виды работ и участник обязан покинуть площадку.

В СЛУЧАЕ ЕСЛИ УЧАСТНИК НЕ ВЫПОЛНИЛ ИЛИ ВЫПОЛНИЛ ОПИСАННЫЙ АЛГОРИТМ ЧАСТИЧНО ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ВИДЕОСЪЕМКИ, ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЭКСПЕРТ ВОЗВРАЩАЕТ ЕГО НА ПЛОЩАДКУ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ НЕДОЧЕТОВ.

По окончании видеосъемки участник извлекает видео из фотоаппарата / телефона на рабочий стол ноутбука / компьютера / моноблока.

5. Через 240 минут участник должен сохранить шаблоны № 1 и № 2 в формате PDF на карту памяти и передать техническому эксперту.

Часть 3

Алгоритм выполнения задания (240 минут):

1. В течение 16 мин. участник производит видеосъемку фрагмента индивидуальной тренировки. Запуск времени на видеосъемку и сигнал «Стоп» об окончании видеосъемки производит эксперт с особыми полномочиями. После его команды о запуске времени участник приступает к выполнению следующих видов работ:

- осуществить осмотр и привести внешний вид клиента (волонтера) в соответствие с нормами ТБ и СанПин;
- подготовку площадки (расстановка оборудования) - допустимо привлечение клиента (волонтера) к данному процессу с учетом техники безопасности и делового этикета;
- произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;
- произвести видеосъемку фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке с привлечением клиента (волонтера);
- вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно (допустимо привлечение клиента (волонтера) к данному процессу).

После команды «Стоп» запрещены любые виды работ и участник обязан покинуть площадку.

В СЛУЧАЕ ЕСЛИ УЧАСТНИК НЕ ВЫПОЛНИЛ ИЛИ ВЫПОЛНИЛ ОПИСАННЫЙ АЛГОРИТМ ЧАСТИЧНО ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ВИДЕОСЪЕМКИ,

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЭКСПЕРТ ВОЗВРАЩАЕТ ЕГО НА ПЛОЩАДКУ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ НЕДОЧЕТОВ.

2. Произвести монтаж видеоматериалов при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro / Movavi.

3. Произвести повторную видеосъемку в соответствии с алгоритмом части 3 пункта 1.

4. Произвести итоговый монтаж видеоролика общей длительностью на 7-9 минут при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro / Movavi.

5. Произвести сохранение видеоролика в одном из указанных форматов (WMV, MP4), указав в имени файла Ф.И.О. участника.

6. Проверить итоговый видеоролик на работоспособность, сохранить его на карту памяти и передать техническому эксперту.

2. Задание. Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий.

Заданные условия: *К Вам обратилась женщина в возрасте 35 лет, которая на протяжении недели носила умный браслет и заполняла в приложении необходимые разделы. Выполните анализ данных, заполните шаблоны, используя профиль и анкету клиента. Составьте интерактивный буклет с учетом запроса клиента и полученными результатами анализа профиля. Проведите экспресс-консультацию, направленную на решение индивидуального запроса клиента по здоровьесбережению (скорректировать фигуру), с использованием современных цифровых технологий в соответствие с заданными условиями.*

Содержание профиля (папки) состоит из следующих разделов: 1.1 Данные профиля; 1.2 Цель из профиля; 1.3 Раздел «ИМТ и вес»; 1.4 Раздел «Двигательная активность»; 1.5 Раздел «Питание»; 1.6 Раздел «Сон»; 1.7 Раздел «Вода»; Нормы; легенда.

На основе предложенного профиля необходимо выполнить анализ данных профиля, включающего индивидуальный запрос клиента, и разработать интерактивный буклет для дальнейшего выступления в процессе ведения консультации.

Лимит времени на выполнение задания: 197 мин.

Алгоритм работы.

Часть 1. Алгоритм выполнения задания (90 минут):

- выполнить анализ профиля в соответствии с заданными условиями и заполнить шаблон № 1;
- в шаблоне № 2 – зафиксировать параметры профиля и выявленные проблемы в соответствии с заданными условиями, не способствующими здоровьесбережению на основе шаблона № 1. Из шаблона № 2 необходимо удалить параметры профиля, не вызывающие проблем в здоровьесбережении;
- сохранить в формате PDF шаблоны № 1 и № 2, указав в имени документа «ФИО участника», указав в имени документа Ф.И.О. участника;
- в шаблоне № 3 определить задачи, которые будут реализованы в ходе проведения экспресс-консультации, остальные удалить. Сохранить шаблон № 3 в формате PDF, указав в имени документа Ф.И.О. участника;
- шаблоны №1, № 2 и № 3 сохранить на карту памяти и передать техническому эксперту.

** Если участник, справился с первой частью алгоритма ранее 90 минут, он может приступать к выполнению алгоритма части 2.*

Часть 2. Алгоритм выполнения задания (90 минут):

- разработать план проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;

- определить теоретическое содержание экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;

- подобрать материалы и оборудование для проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;

- подготовить интерактивный буклет в программе SMART Notebook File (*.notebook) / Microsoft PowerPoint для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с разработанным планом и заданными условиями;

- произвести сохранение интерактивного буклета в формате SMART Notebook File (*.notebook) / Microsoft PowerPoint, в имени документа указать полностью фамилию, имя и отчество участника;

- сохранить созданный интерактивный буклет / презентацию на карту памяти и передать техническому эксперту;

- отрепетировать демонстрацию задания;

- сообщить экспертам о завершении работы и готовности демонстрировать экспресс-консультацию и осуществлять видеозапись выступления.

Алгоритм подготовки площадки (3 минуты):

- произвести подготовку площадки (расстановка оборудования);

- произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;

- произвести запуск демонстрационного материала на ноутбуке / компьютере / моноблоке.

Если участник осуществил подготовку менее чем за 3 минуты, он может сам инициировать возможность начала демонстрации задания, обозначив в речи: «Я готов(а)» с данных слов производится запуск основного времени на демонстрацию задания экспертом с особыми полномочиями.

Алгоритм действий в процессе демонстрации задания (14 минут):

- запуск времени экспертом с особыми полномочиями начинается со слов участника: «Я готов(а)» или автоматически по истечению времени на подготовку площадки.

- фиксация окончания времени на демонстрацию экспертом с особыми полномочиями будет зафиксировано только после слов участника: «Я закончил(а)».

Время окончания демонстрации задания фиксируется экспертом с особыми полномочиями после фразы участника: «Я закончил(а)».

Если участник превышает лимит времени на демонстрацию задания (14 минут), эксперт с особыми полномочиями обязан немедленно остановить дальнейшую деятельность, а участник обязан приступить к выполнению алгоритма действий после завершения выступления.

Алгоритм действий после завершения демонстрации:

- вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно;

- сохранить видеозапись с выполненным заданием на карте памяти и передать техническому эксперту для оценки задания экспертами.

Уровень знаний обучающихся определяется следующими оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

«Отлично»

Проведен опрос, тестирование физических кондиций клиента (волонтера) согласно заданным условиям в полном объёме. Полностью заполнены шаблоны № 1 и № 2 на основе полученных результатов тестирования. Фрагмент индивидуального тренировочного занятия с клиентом отрепетирован и осуществлен осмотр внешнего вида клиента (волонтера) в соответствие с нормами ТБ и СанПин в пределах временного регламента. Площадка (расстановка оборудования) подготовлена. Произведен осмотр оборудования с учетом ТБ. Произведена видеосъемка визитной карточки в соответствии с критериями и в рамках временного регламента;

Произведена видеосъемка фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке с привлечением клиента (волонтера). Проведен итоговый монтаж видеоролика общей длительностью на 7-9 минут при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro / Movavi. Видеоролик сохранен в одном из указанных форматов (WMV, MP4), указаны в имени файла Ф.И.О. участника. Итоговый видеоролик сохранен на карту памяти и передан эксперту.

Выполнен анализ профиля в соответствии с заданными условиями. Определены задачи, которые будут реализованы в ходе проведения экспресс-консультации. Разработан план проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями. Корректно определено теоретическое содержание экспресс-консультации и подобраны материалы и оборудование для проведения. Подготовлен интерактивный буклет в программе SMART Notebook File (*.notebook) / Microsoft PowerPoint для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с разработанным планом и заданными условиями;

«Хорошо»

Задание выполнено в соответствии с указанными требованиями, но допускаются неточности в проведении опроса и в тестирование физических кондиций клиента (волонтера). При выполнении анализа профиля допущены незначительные отклонения от заданных условий. Определены задачи, которые будут реализованы в ходе проведения экспресс-консультации. При разработке плана проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий допущены не критические отклонения в соответствии с заданными условиями. Задание выполнено последовательно, грамотно.

«Удовлетворительно»

Задание выполнено в несоответствии с указанными требованиями, допускаются неточности в проведении опроса и в тестирование физических кондиций клиента (волонтера). При выполнении анализа профиля допущены значительные отклонения от заданных условий. Определены задачи, которые будут реализованы в ходе проведения экспресс-консультации. При разработке плана проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий, присутствуют отклонения в соответствии с заданными условиями. Задание выполнено не последовательно.

«Неудовлетворительно»

Задание не выполнено или допущены грубые ошибки в проведении опроса и в тестирование физических кондиций клиента (волонтера). Не соблюдены требования при выполнении анализа профиля и при разработке плана проведения экспресс-консультации.

Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается диплом о переподготовке по дополнительной профессиональной программе переподготовки «Фитнес-тренер универсал»

5. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Автор(ы)/составители:

Ковтунович Наталья Васильевна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, руководитель СЦК ГАПОУ МО «СКФКиС» по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», главный эксперт по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».