

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 20.03.2024 12:02:59

Уникальный идентификатор документа:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

**Аннотация к Модулю 7 . Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью**

Изучение модуля предусматривает освоение 3-х тем и направлено на формирование трудовых функций, продиктованных профессиональным стандартом "Специалист по продвижению фитнес-услуг" (утв. Приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952 н)

- Вовлечение населения в занятия фитнесом;
- Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом;
- Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования;
- Разработка индивидуальной фитнес-программы.

Темы и содержание модуля представлены в таблице.

Таблица

<b>Наименование тем</b>	<b>Содержание</b>
<b>Тема 7.1 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный браслет</b>	демонстрация возможностей цифровых помощников для контроля состояния во время тренировочной деятельности и в повседневной жизни (умные часы, тонометр, весы); разбор норм ВОЗ по двигательной активности, сну, ИМТ, потребления калорий и воды в соответствии с возрастом. Практическое занятие. План проведения занятия: <ul style="list-style-type: none"><li>- анализ данных клиента, носившего фитнес-браслет в течение недели;</li><li>- выявление рисков и угроз на основе анализа параметров: двигательной активности, сна, ИМТ, потребления калорий и воды;</li><li>- составление рекомендаций по возможному контролю параметров: двигательной активности, сна, ИМТ, потребления калорий и воды.</li></ul>
<b>Тема 7.2 Анализатор состава тела InBody как современный помощник в области</b>	- понятие «биоимпедансный анализ» состава тела человека; аппараты для проведения

<p><b>физической культуры, спорта и фитнеса</b></p>	<p>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.</p> <p>Практическое занятие. План проведения занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практика анализа данных биоимпедансного анализа клиентов (разные случаи);</li> <li>- особенности составления программ (питания и тренировочных) в зависимости от исходных данных клиента.</li> </ul>
<p><b>Тема 7.3 Цифровые и мультимедийные технологии для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Киностудия Live, Paint, Power point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul> <p>Практическое занятие. План проведения занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- съемка и монтаж видеофрагментов физических упражнений с помощью программы Windows Move Maker (Киностудия Live);</li> <li>- обработка фотографий процедуры тестирования в редакторе Paint;</li> <li>- составление презентаций в программе Power point</li> </ul>

--	--