

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 20.09.2024 12:01:59

Уникальный программный идентификатор: 08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Аннотация к Модулю 10 .

Организация тренировочной

деятельности по современным оздоровительным технологиям

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

Наименование тем	Содержание
Тема 10.1 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 Практическое занятие. План проведения занятия: <ul style="list-style-type: none">- отработка проведения процедура диагностики базовых паттернов на волонтерах-актерах;- обработка полученных данных и составление рекомендаций для тренировочных программ.
Тема 10.2 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 Практическое занятие (план проведения занятия): <ul style="list-style-type: none">- практика отработки составленных комплексов оздоровительной направленности
Тема 10.3 Режим сна и отдыха	- виды стресса, его проявление и профилактика; - гигиена сна