

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 18.03.2024 11:59:29

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da14574153027af0ee37e73fa19

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(КГУ)

УТВЕРЖДЕНО
Ученым советом КГУ
(протокол от
«29» января 2024 г. № 8)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор А.Н. Худин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Персональный тренер оздоровительных технологий»»**

Курск 2024

Разработчики (составители):

Чевычелов Дмитрий Алексеевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

Беспалов Дмитрий Викторович – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

Программа составлена с учетом профессионального стандарта: "Специалист по продвижению фитнес-услуг" (утв. Приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952 н) - 5 А/01.5 А/02.5 А/03.5; - 6 В/01.6

Программа предназначена для повышения квалификации лицам, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Программа рекомендована использованию экспертами из числа научно-педагогического персонала образовательных организаций высшего образования и организаций-работодателя.

Эксперты:

Харитонов Вячеслав Юрьевич - заместитель министра спорта Курской области.

Володин Александр Васильевич - кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

Захаров Владимир Александрович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Курского монтажного техникума.

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности в области проектирования и реализации персональных тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке

1.2. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации

А) область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Персональный тренер» для выполнения нового вида деятельности, включает:

- организация труда и управление работой;
- проведение тестирования физических кондиций и паттернов человека, обработка полученных результатов и составление рекомендаций;
- проведение тренировочно-оздоровительных программ;
- подбор двигательной активности с учетом возрастных особенностей;
- применение в работе современных цифровых технологий: продвижение своего продукта (тренировочных программ) в социальных сетях и на разных обучающих платформах;
- применение знаний в области питания, сна и питьевого режима как взаимосвязанных компонентов для достижения наилучших результатов в тренировочной деятельности занимающихся.

Б) объектом профессиональной деятельности являются:

- проектирование персональных программ оздоровления;
- проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, физического воспитания, физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки.

В) Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

- осуществлять выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической), необходимых для физического совершенствования клиента;

- использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерения для проектирования и реализации персональных программ оздоровления клиента;

- разрабатывать планы персональных тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовлен-

ности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера по выполнению упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования);

- использовать социальные медиаресурсы, ресурсы сети интернет для вовлечения населения в занятия фитнесом;

- применять методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния

- интерпретировать данные тестирования физического состояния клиента с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов.

Г) уровень квалификации в соответствии с профессиональным стандартом:

"Специалист по продвижению фитнес-услуг" (утв. Приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952 н) N 952н от 24 декабря 2020 г.

- 5 (А/01.5 А/02.5 А/03.5)

- 6 (В/01.6)

Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь	Практический опыт
А/01.5 Вовлечение населения в занятия фитнесом	Разработка коммуникационной стратегии вовлечения населения в занятия фитнесом	- физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и психического здоровья человека; - принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия; - средства фитнеса для поддержания и развития здоровьесберегающей физической активности.	- подбирать материалы и готовить контент; - использовать социальные медиаресурсы, ресурсы сети интернет для вовлечения населения в занятия фитнесом; - организовать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение фитнеса в поддержании активного долголетия.	Использовать специальные мероприятия (в том числе фитнес-челленджи, фитнес-конвенции, фитнес-саммиты, танцевальные конкурсы, турниры, кроссы, марафоны) для вовлечения населения в занятия фитнесом.
А/02.5	Формирова-	-	-формировать у	Использовать

<p>Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом</p>	<p>ние у населения представления о системе фитнеса, разъяснение взаимосвязи компонентов системы фитнеса: силы, скорости, мощности, анаэробной и аэробной выносливости, ловкости, равновесия, координации, гибкости, относительного процентного отношения жировых и не жировых тканей в теле человека (далее - состав тела), биохимического баланса организма человека.</p>	<p>физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и психического здоровья человека; - противопоказания к занятиям фитнесом; - система фитнеса, ее компоненты (сила, скорость, мощность, анаэробная и аэробная выносливость, ловкость, равновесие, координация, гибкость, состава тела, биохимический баланс организма человека).</p>	<p>населения систему знаний о фитнесе: компоненты системы фитнеса, их взаимосвязь и способы развития посредством фитнеса; - информировать население о составе, особенностях и направленности воздействия на организм человека фитнес-программ для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, для развития силы, гибкости, для снижения веса.</p>	<p>систему классифицирующих показателей для оценки уровня физического развития населения.</p>
<p>А/03.5 Определение физического</p>	<p>Проведение с населением мастер-классов, за-</p>	<p>- фитнес-программы для улучшения общего физического со-</p>	<p>-использовать методы проактивного взаимодействия для персонифицированного ин-</p>	<p>Использовать технологии работы с базой занимающихся физических и юридических</p>

<p>состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования</p>	<p>нятий для улучшения общего физического состояния, для развития кардио-васкулярной выносливости, для развития силы, гибкости, для снижения веса и мотивация населения к регулярным занятиям фитнесом.</p>	<p>стояния, для развития кардио-васкулярной выносливости, для развития силы, для развития гибкости, для снижения веса и их физиологическое обоснование; - методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности в фитнесе; - общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетание физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий (закаливание, питание).</p>	<p>формирования занимающегося лица. - демонстрировать техники самостраховки при проведении занятий по фитнесу; -использовать техники самопрезентации для мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом. -разъяснить населению физиологические аспекты упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардио-васкулярной выносливости, для развития силы, гибкости, для снижения веса, принципы дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки</p>	<p>лиц. Выбирать оптимальные методы регулярной коммуникации с занимающимся лицом.</p>
<p>В/01.6 Разработка индивидуальной фитнес-программы</p>	<p>Оценка факторов риска занимающегося лица на основе данных о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной фи-</p>	<p>- классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальной фитнес-программы; - классификаций и состав</p>	<p>-выявлять и ранжировать факторы мотивации занимающегося лица для постановки достижимых целей его личностно-ориентированной двигатель-</p>	<p>Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования</p>

	<p>зической активности, истории сердечно-легочных заболеваний, диабета, высокого давления или раковых заболеваний членов семьи, прошлых и текущих мышечно-скелетных травм.</p>	<p>физических упражнений по целевому и анатомическому принципу; -общие принципы композиции и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетание физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий (закаливание, питание).</p>	<p>ной активности; - использовать и интерпретировать данные о состоянии здоровья, возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности, истории сердечно-легочных заболеваний, диабета, высокого давления или раковых заболеваний членов семьи, прошлых и текущих мышечно-скелетных травм для оценки факторов риска занимающегося лица.</p>	<p>фитнес- тренировок с акцентом на общее физическое состояние и последовательность решения задач физического совершенствования занимающегося лица по фазам фитнес-тренировок.</p>
--	--	---	--	--

Рабочие места, которые возможно занять по итогам обучения по программе: специалист по продвижению фитнес-услуг; ассистент фитнес-тренера; индивидуальный предприниматель в области продвижения фитнес-услуг, самозанятый в области продвижения фитнес-услуг (проектирования оздоровительных технологий).

Наименование документа	Код	Наименование базовой группы, должности (профессии) или специальности
ОКЗ	2358	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту
ЕКС	-	Тренер
ОКПДТР	27164	Тренер

	27168	Тренер-преподаватель по спорту
ОКСО	6.44.00.00	Образование и педагогические науки
	7.49.00.00	Физическая культура и спорт

1.4. Категория слушателей: лица, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.5. Форма обучения: очно-заочная с применением ДОТ.

1.6. Срок освоения программы: включает в себя время, отводимое на все виды учебных занятий и учебных работ, в том числе, аудиторную и внеаудиторную (самостоятельную) работу, аттестацию – промежуточную и итоговую. Трудоемкость обучения: 144 академических часа.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование дисциплин (модулей)	Всего часов	аудиторных	В том числе		Самостоятельная работа	Форма контроля
				Лекции	Практик		
1	Модуль 1. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2	2	2	-	-	-
2	Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере	4	4	4	-	-	-
3	Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого	2	2	2	-	-	-
4	Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности	2	2	2	-	-	-
5	Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенци-	2	2	-	2	-	-

	ей						
6	Модуль 6. Кинезиология тренировочной деятельности	24	22	18	4	2	зачет
7	Модуль 7. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за оздоровительно-тренировочной деятельностью	19	17	6	11	2	зачет
8	Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	18	16	8	8	2	зачет
9	Модуль 9. Современные оздоровительные технологии и дистанционные формы коммуникации обеспечивающие возможность сопровождения процесса здоровьесбережения клиента	48	48	7	41		зачет
10	Модуль 10. Организация тренировочной деятельности по современным оздоровительным технологиям	21	20	12	8	1	зачет
	Итоговая аттестация	2	-	-	-	-	
	ИТОГО	144	142	61	74	7	

2.2. Учебно-тематический план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Персональный тренер»

Категория слушателей – лица, имеющие среднее профессиональное образование или высшее образование

Срок обучения: 6 недель

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий

Режим занятий: от 4 часов в день

№ п/п	Наименование дисциплин (модулей, курсов), разделов, тем	Общая трудоемкость, ч	Всего контакт.с		Контактные часы			СРС , ч	Форма аттестации
			Син-хрон.	асин-хрон	лек-ции	Лабораторные работы	Практические и семинарские занятия		
1.	Модуль 1. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2	2	-	2	-	-		
1.1	Закон о физической культуры и спорта РФ: тренера и фитнес-услуги	2	2	-	2	-	-		
2.	Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере	4	4	-	4	-	-		

2.1	Региональные меры содействия занятости в том числе поиска работы, осуществления индивидуальной предпринимательской деятельности, работы в качестве самозанятого	1	1	-	1	-	-	-	
2.2	Актуальная ситуация на региональном рынке труда	1	1		1	-	-	-	
2.3	Современные технологии в профессиональной сфере, соответствующей компетенции	2	2	-	2	-	-	-	
3.	Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого	2	2	-	2	-	-	-	
3.1	Регистрация в качестве самозанятого	1	1	-	1	-	-	-	
3.2	Налог на профессиональный доход – особый режим налогообложения для	0,5	0,5	-	0,5	-	-	-	

	самозанятых граждан								
3.3	Работа в качестве самозанятого	0,5	0,5	-	0,5	-	-	-	
4.	Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности	2	2	-	2	-	-	-	
4.1	Требования охраны труда и техники безопасности	0,5	0,5	-	0,5	-	-		
4.2	Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды компетенции	1,5	1,5	-	1,5	-	-		
5.	Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	2	2	-	-	-	2		
5.1	Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	2	2	-			2		

6.	Модуль 6. Кинезиология тренировочной деятельности	24	4	-	18		4		зачет
6.1	Функциональная анатомия и миология	10	-	-	10		-		
6.2	Биомеханика	12	4	-	8		4		
6.3	Промежуточная аттестация	2	-	-	6		-		
7	Модуль 7. Цифровые и мультимедийные технологии обеспечивающие возможность online организации и дистанционного контроля за оздоровительно-тренировочной деятельностью	19	11	-	6		11	2	зачет
7.1	Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный браслет	2	-	-	2		-		
7.2	Анализатор состава тела InBody как со-	6	4	-	2		4		

	временный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса								
7.3	Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Киностудия Live, Paint, Power point	9	7	-	2		7		
7.4	Промежуточная аттестация	2	-	-			-		
8.	Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	18	16	-	8		8	2	зачет
8.1	Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека	8	8	-	4		4		
8.2	Процедура и анализ проведения диагностики физических	8	8	-	4		4		

	кондиций								
8.3	Промежуточная аттестация	2	-	-			-		
9.	Модуль 9. Современные оздоровительные технологии и дистанционные формы коммуникации, обеспечивающие возможность сопровождения процесса здоровьесбережения клиента	48	41	-	7		41		зачет
9.1	Оздоровительные технологии физической активности	45	45	-	6		39		
9.2	Принципы самопрезентации и продвижения личного бренда	3	3	-	1		2		
9.3	Промежуточная аттестация						-		
10.	Модуль 10. Организация тренировочной деятельности по современным оздорови-	21	20	4	4		8	1	зачет

	тельными технологиям								
10.1	Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека	4	-		4		-		
10.2	Методика составления программ оздоровительной направленности	8	8		4		4		
10.3	Режим сна и отдыха	8	-		4		4		
10.4	Промежуточная аттестация	1	-	-			-		зачет
11.	Итоговая аттестация	2	-				-		зачет
11.1	Итоговая аттестация	2	-				-		
	ИТОГО:	144	127		61		74	7	

2.3. Календарный учебный график

Период обучения (недели)*	Модуль
1 неделя	Модуль 1. Основы законодательства в области физической культуры и спорта Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере.
2 неделя	Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности
3 неделя	Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией Модуль 6. Кинезиология тренировочной деятельности
4 неделя	Модуль 7. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за оздоровительно- тренировочной деятельностью
5 неделя	Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования Модуль 9. Современные оздоровительные технологии и дистанционные формы коммуникации обеспечивающие возможность сопровождения процесса здоровьесбережения клиента
6 неделя	Модуль 10. Организация тренировочной деятельности по современным оздоровительным технологиям. Итоговая аттестация
*Точный порядок реализации модулей (дисциплин) обучения определяется в расписании занятий.	

2.4. Рабочая программа

Модуль 1. Основы законодательства в области физической культуры и спорта (2 ч.).

Тема 1.1 Закон о физической культуре и спорта РФ: тренера и фитнес-услуги.

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

Федеральный закон № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; антидопинговое обеспечение; рассмотрение понятий «тренер», «физическая культура», «спорт», «фитнес»; спорт высших достижений, массовый спорт, фитнес-услуги.

Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере (4 ч.).

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

ной 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 (2 ч.)

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 (2 ч.)

Тема 4.1 Требования охраны труда и техники безопасности

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- особенности и эффективность организации рабочего места.

Тема 4.2 Специфические 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 (2 ч.).

Тема 5.1 Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией

Практическое занятие. План проведения занятия:

Преподаватель программы демонстрирует деятельность (как эталон) по составлению программ оздоровительной направленности на основе данных тестирования паттернов и физических кондиций – выполняется на уже готовом примере.

Слушатель выполняет следующее задание:

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

Модуль 6. Кинезиология тренировочной деятельности (24 ч.).

Тема 6.1 Функциональная анатомия и миология

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- введение в функциональную анатомию. Оси и плоскости движения. Виды движений (анатомическая классификация). Биомеханика движений. Общая остеология (наука о костях). Строение и классификация костей. Кости туловища. Кости верхней конечности. Кости таза. Кости нижней конечности. основы синдесмологии (наука о соединении костей). Виды суставов. Плечевой сустав. Локтевой сустав. Тазобедренный сустав. Коленный сустав. основы миологии. Строение мышц. Классификация мышц. Мышцы туловища (мышцы спины и груди). Точки прикрепления, название, функции. Мышцы верхней конечности. Мышцы живота. Мышцы таза. Мышцы нижней конечности. анатомия и физиология позвоночника. Анатомия глубокой мускулатуры спины. Топографическая анатомия (взаиморасположение мышц). Биомеханика грудной клетки. Биомеханика таза. функциональное единство опорно-двигательного аппарата посредством фасций на примере методики «Анатомические поезда в движении». Понятие анатомических поездов и передачи усилия по ним.

Тема 6.2 Биомеханика

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- биомеханика движений. Понятие тела как системы сжатия и натяжения (биотенсегрити). Фасциальная система. Строение, функции. осанка и мышечный баланс (неправильная осанка; поза усталости; мышечный баланс и дисбаланс); термины, относящиеся к движению человеческого тела; биохимические факторы и движение (инерция покоя; ускорение и инерция движения; импульсивные и реактивные силы; линейное и вращательное движение; рычаги и вращение); сокращение мышц и движение (типы сокращений; мышечная координация и движение); влияние неврологических факторов на движение (принцип «все или ничего»; растяжение и рефлексия сухожилий; обратное возбуждение и торможение; принципы тренировки силы мышц); принципы тренировки выносливости мышц (принципы тренировки гибкости); движения в нижней части тела (тазовый и поясничный отделы позвоночника; движение мышц тазобедренного сустава; движение мышц ко-

ленного сустава; действия мышц голеностопного сустава); движения в верхней части тела (мышцы плечевого пояса; мышцы собственно плечевого сустава).

Практическое занятие. План проведения занятия:

- выполнение анализа упражнений с позиции биомеханики.

Модуль 7. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью (19 ч.).

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

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- демонстрация возможностей цифровых помощников для контроля состояния во время тренировочной деятельности и в повседневной жизни (умные часы, тонометр, весы); разбор норм ВОЗ по двигательной активности, сну, ИМТ, потребления калорий и воды в соответствии с возрастом.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- анализ данных клиента, носившего фитнес-браслет в течение недели;
- выявление рисков и угроз на основе анализа параметров: двигательной активности, сна, ИМТ, потребления калорий и воды;
- составление рекомендаций по возможному контролю параметров: двигательной активности, сна, ИМТ, потребления калорий и воды.

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

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- понятие «биоимпедансный анализ» состава тела человека; аппараты для проведения биоимпедансного анализа состава тела человека; необходимость проведения биоимпедансного анализа, как залог достижения результата тренировочной деятельности; особенности и правила проведения тестирования на аппарате InBody; разница между определением ИМТ и биоимпедансным анализом; особенности определения типа телосложения человека (С,D,I) и особенности составления тренировочных программ для достижения желаемого результата клиента; особенности расшифровки результатов аппаратного тестирования.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- практика анализа данных биоимпедансного анализа клиентов (разные случаи);
- особенности составления программ (питания и тренировочных) в зависимости от исходных данных клиента.

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

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- 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

Практическое занятие. План проведения занятия:

- 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

Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования (18 ч.)

Тема 8.1 Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

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

Практическое занятие. План проведения занятия:

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

Тема 8.2 Процедура и анализ проведения диагностики физических кондиций

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие

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

Практическое занятие. План проведения занятия:

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

Модуль 9. Современные оздоровительные технологии и дистанционные формы коммуникации обеспечивающие возможность сопровождения процесса здоровьесбережения клиента (50 ч.).

Тема 9.1 Оздоровительные технологии физической активности

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие

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

Практическое занятие. План проведения занятия:

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

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

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

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

Практическое занятие (план проведения занятия):

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

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

Тема 9.2 Принципы самопрезентации и продвижения личного бренда

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- структура личного бренда;
- работа в социальных сетях и мессенджерах;
- on-line и off-line ведение клиента.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- создать личные аккаунты в указанных социальных сетях;
- подобрать или создать обозначенный контент для заполнения личных аккаунтов в указанных социальных сетях.

Модуль 10. Организация тренировочной деятельности по современным оздоровительным технологиям (13 ч.).

Тема 10.1 Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

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

Практическое занятие. План проведения занятия:

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

Тема 10.2 Методика составления программ оздоровительной направленности

Лекция (вопросы, выносимые на занятие):

- 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):

- практика отработки составленных комплексов оздоровительной направленности

Тема 10.3 Режим сна и отдыха

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

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

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации: промежуточная аттестация (демонстрация материала для заполнения своего профиля (тематика на выбор, например: здоровое питание, особенности гигиены сна и т.д.), итоговая аттестация – экзамен, включающий выполнение комплекса фитнес-технологий, защита проекта «Продвижение оздоровительных технологий» и показ материала для загрузки с целью продвижения личного бренда (демонстрация своих возможностей, как реклама для клиента).

3.1. Промежуточная аттестация

Модуль 1. Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере

Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого

Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности

Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией (Пример задания - выполнить определения стартового уровня на другом слушателе)

Модуль 6. Кинезиология тренировочной деятельности (Пример задания: выполнение анализа упражнений с позиции биомеханики по разным спортивным видам).

Модуль 7. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за оздоровительно-тренировочной деятельностью (Пример задания: демонстрация видеоролика о себе и об освоенных цифровых технологиях).

Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования (Пример задания: демонстрация созданного контента для проведения тестирования физических паттернов и кондиций клиента (например: презентация, фото до и после и т.д.)

Модуль 9. Современные оздоровительные технологии и дистанционные формы коммуникации обеспечивающие возможность сопровождения процесса здоровьесбережения клиента. Промежуточная аттестация (вариант проведения): демонстрация созданного продукта здоровьесбережения.

Модуль 10. Организация тренировочной деятельности по современным оздоровительным технологиям. (Пример задания: практика отработки составленных комплексов оздоровительной направленности.

Проводится в виде зачета. По результатам итогового промежуточного испытания, выставляются отметки по двухбалльной системе («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»)).

3.2. Итоговая аттестация

Экзамен. Выполнение комплекса фитнес-технологий, защита проекта «Продвижение оздоровительных технологий» и показ материала для загрузки с целью продвижения личного бренда (демонстрация своих возможностей, как реклама для клиента) – проводится в спортивном оборудованном зале.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Кадровое обеспечение

Количество педагогических работников (физических лиц), привлеченных для реализации программы 3 чел.

К отдельным темам и занятиям по программе могут быть привлечены дополнительные преподаватели.

Данные педагогических работников, привлеченных для реализации программы

№ п/п	ФИО	Должность	Наименование организации
<i>Ведущий преподаватель программы</i>			
	Чевычелов Дмитрий Алексеевич	доцент кафедры теории и методики физической культуры	ФГБОУ ВО « Курский государственный университет»

<i>Преподаватели, участвующие в реализации программы</i>			
	Беспалов Дмитрий Викторович	декан факультета физической культуры и спорта	ФГБОУ ВО « Курский государственный университет»
	Телегин Александр Александрович	заместитель декана факультета физической культуры и спорта	ФГБОУ ВО « Курский государственный университет»

4.2. Методическое обеспечение

- печатные раздаточные материалы для слушателей;
- профильная литература;
- отраслевые и другие нормативные документы;
- электронные ресурсы и т.д.

4.3. Материально-техническое обеспечение

Наименование специальной аудитории, кабинета	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Учебная аудитория	Лекции	<ol style="list-style-type: none"> 1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством 2. Наушники с микрофоном 3. Стабильный сигнал интернета 4. Стол и стул 5. Пилот 6. Интерактивная доска /интерактивная панель 7. Принтер
Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб, СЦК, мастерские)	Практические занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством 2. Наушники с микрофоном 3. Стабильный сигнал интернета 4. Монитор-табло (телевизор) – 3 шт. 5. Пилот 6. Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF 7. Редактор для обработки текста 8. Программное обеспечение для работы с электронными таблицами 9. Программное обеспечение для обработки и монтажа видео (простейшая) 10. Программное обеспечение для работы с презентациями 11. Спортивный секундомер 12. Гимнастическая палка 13. Скакалка 14. Татами – 40 штук 15. Гантели 0,5 кг 16. Гантели 1 кг 17. Степ-платформа

		<ol style="list-style-type: none">18. Гимнастический мяч (фитбол)19. Ринги (изотонические кольца)20. Роллы (цилиндры)21. Малые мячи22. Теннисные мячи23. Ремни для йоги24. Блоки для йоги25. Болстеры26. Медицинский мяч - 1 кг27. Медицинский мяч - 2кг28. Полусфера гимнастическая bosu29. Многофункциональная рама30. Мишень и крепление мишени (для многофункциональной рамы)31. Скамья для пресса навесная (для многофункциональной рамы)32. Держатели для штанги (для многофункциональной рамы)33. Брусья/Пресс навесные (для многофункциональной рамы)34. Платформа для зашагивания (для многофункциональной рамы)35. Универсальная скамья 0-90 градусов (для многофункциональной рамы)36. Ребаундер реактор для мячей (для многофункциональной рамы)37. Плиометрическая тумба38. TRX-петля39. Бодибар 4 кг40. Бодибар 6 кг41. Кольцевой амортизатор42. Кольцевой амортизатор43. Кольцевой амортизатор44. Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый45. Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний46. Канат47. Гриф – длина 220 см48. Координационная лестница49. Портативный анализатор состава тела человека50. Принтер для анализатор состава тела человека51. Автоматический ростомер для анализатор состава тела человека52. Калькулятор53. Рулетка54. Динамометр55. Микрофон с оголовьем + колонка + микшер56. Средство для видео-записи57. Штатив для зеркального /цифрового фотоаппарат
--	--	--

		<p>58. Аккумулятор для зеркального /цифрового фотоаппарат</p> <p>59. Зарядное устройство для зеркального /цифрового фотоаппарат</p> <p>60. Микрофон петличный для зеркального /цифрового фотоаппарат</p> <p>61. Диагностическая сетка</p> <p>62. Отвес</p> <p>63. Тонометр электронный</p> <p>64. Умный браслет</p> <p>65. Планшет или телефон с установленным приложением под умные часы</p>
--	--	---

4.4. Методы, формы и технологии, применяемые при реализации программы

Технология	Формы обучения	Методы обучения
Технология традиционного обучения	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа. Индивидуальное домашнее задание	Наглядные, словесные, практические
Игровые технологии	Лекция-ситуация. Лекция-провокация. Практические занятия с использованием ролевой игры, деловой игры, мини-игры.	Разыгрывание ролей (ролевая игра). Деловая игра (мини-игра), производственная, исследовательская. Имитационная игра. Игровое проектирование
Дистанционные образовательные технологии Функционирование электронной информационно-образовательной среды реализуется с помощью системы дистанционного обучения (СДО) (https://sdo.kursksu.ru/).	Лекция-беседа. Лекция-диалог. Практические занятия с использованием кейс-метода.	Сетевая технология. Кейс-метод. Анализ конкретных (производственных) ситуаций. Метод работы с информационными базами данных.
Технология контекстного обучения	Лекция-шоу (иллюстрация). Лекция-ситуация. Контекстно-научная лекция. Контекстно-информационная лекция. Визуальная лекция. Практические занятия с использованием кейс-метода.	Анализ конкретных (производственных) ситуаций. Метод работы с информационными базами данных. Кейс-метод. Информационное моделирование. Групповой опрос Дискуссия. «Мозговой штурм»
Физкультурно-оздоровительные технологии	Практические занятия с использованием технологий здоровьесбережения, дыхательной гимнастики, фитнес-технологий	Аэробные тренировки. Силовые тренировки. Смешанные тренировки (кардио + сила). Методы экспресс-оценки функционального состояния организма занимающихся в оздоровительной физиче-

4.5. Перечень источников информационного сопровождения

Учебная литература

1. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова ; Южный федеральный университет, Академия физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. Общие методические принципы тренировки. – 178 с.
2. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие : [16+] / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538> (дата обращения: 24.03.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст : электронный.
4. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 82 с.
5. Савчак, Д. А. Организация деятельности фитнес-департамента : учебное пособие : [16+] / Д. А. Савчак, Т. А. Кравчук ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 210 с. : схем., ил., табл.
6. Савчак, Д. А. Силовая тренировка в групповых фитнес-программах : учебное пособие : [16+] / Д. А. Савчак ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 121 с.

Нормативные документы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 950н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по продвижению фитнес-услуг" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2021 N 62378);

Интернет-ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru/>