

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 18.03.2024 11:59:52

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da14574153027af0ee37e73fa19

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

**Учебный план**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ –**  
**ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**  
**«Персональный тренер оздоровительных технологий»»**

№ 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 компетенцией	2	2	-	2	-	-
6	Модуль 6.	24		18	4	2	зачет

	Кинезиология тренировочной деятельности		22				
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	2	-	-	-	-	

	аттестация						
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>142</b>	<b>61</b>	<b>74</b>	<b>7</b>	

## 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 трудоемкост ь, ч	Всего контакт.с		Контактные часы			СРС , ч	Форма аттестаци и
			Синхрон .	асинхро н	лекци и	Лабораторны е работы	Практически е и семинарские занятия		
<b>1.</b>	<b>Модуль 1. Основы законодательства в области физической культуры и спорта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	
1.1	Закон о физической культуры и спорта РФ: тренера и фитнес-услуги	2	2	-	2	-	-	-	
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	-	-	

	<b>профессиональной сфере</b>								
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	-	-	-	
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
3.1	Регистрация в	1	1	-	1	-	-	-	

	качестве самозанятого								
3.2	Налог на профессиональный доход – особый режим налогообложения для самозанятых граждан	0,5	0,5	-	0,5	-	-	-	
3.3	Работа в качестве самозанятого	0,5	0,5	-	0,5	-	-	-	
<b>4.</b>	<b>Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	
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	-	-		
<b>5.</b>	<b>Модуль 5. Практическое занятие на</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	-	<b>2</b>		

	<b>определение стартового уровня владения компетенцией</b>								
5.1	Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	2	2	-			2		
<b>6.</b>	<b>Модуль 6. Кинезиология тренировочной деятельности</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	-	<b>18</b>		<b>4</b>		зачет
6.1	Функциональная анатомия и миология	10	-	-	<b>10</b>		-		
6.2	Биомеханика	12	4	-	<b>8</b>		4		
6.3	Промежуточная аттестация	<b>2</b>	-	-	<b>6</b>		-		
<b>7</b>	<b>Модуль 7. Цифровые и мультимедийные технологии обеспечивающие возможность он- line организации и дистанционного</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	-	<b>6</b>		<b>11</b>	2	зачет

	<b>контроля за оздоровительно-тренировочной деятельностью</b>								
7.1	Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный браслет	2	-	-	2		-		
7.2	Анализатор состава тела InBody как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса	6	4	-	2		4		
7.3	Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Киностудия Live,	9	7	-	2		7		



	Paint, Power point								
7.4	Промежуточная аттестация	2	-	-			-		
<b>8.</b>	<b>Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	-	<b>8</b>		<b>8</b>	2	зачет
8.1	Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека	8	8	-	<b>4</b>		4		
8.2	Процедура и анализ проведения диагностики физических кондиций	8	8	-	<b>4</b>		4		
8.3	Промежуточная аттестация	2	-	-			-		
<b>9.</b>	<b>Модуль 9. Современные оздоровительные технологии и дистанционные</b>	<b>48</b>	<b>41</b>	-	<b>7</b>		<b>41</b>		зачет

	<b>формы коммуникации, обеспечивающие возможность сопровождения процесса здоровьесбережения клиента</b>								
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.	<b>Модуль 10. Организация тренировочной деятельности по современным оздоровительным технологиям</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	4	4		<b>8</b>	<b>1</b>	зачет
10.1	Процедура и анализ проведения диагностики	4	-		4		-		

	базовых паттернов человека								
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
<b>11.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>				<b>-</b>		<b>зачет</b>
11.1	Итоговая аттестация	2	-				-		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>127</b>		<b>61</b>		<b>74</b>	<b>7</b>	

