

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.09.2024 11:02:39

Уникальный идентификатор документа:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Аннотация к Модулю 9 . **Современные оздоровительные технологии и дистанционные формы коммуникации обеспечивающие возможность сопровождения процесса здоровьесбережения клиента**

Изучение модуля предусматривает освоение 2-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 9.1 Оздоровительные технологии физической активности	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: <ul style="list-style-type: none">- 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.

	<p>Практическое занятие (план проведения занятия):</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление анализа по выявлению рисков и угроз вида профессиональной деятельности; - подбор упражнений для составления комплекса производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.
<p>Тема 9.2 Принципы самопрезентации и продвижения личного бренда</p>	<ul style="list-style-type: none"> - структура личного бренда; - работа в социальных сетях и мессенджерах; - on-line и off-line ведение клиента. <p>Практическое занятие. План проведения занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создать личные аккаунты в указанных социальных сетях; - подобрать или создать обозначенный контент для заполнения личных аккаунтов в указанных социальных сетях.