|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДАЮ |
| Автономная некоммерческая организация «Агентство развития профессионального мастерства (Ворлдскиллс Россия)»  | Должность руководителя образовательной организации  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.О. Фамилия |
|  | «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

**Дополнительная профессиональная программа**

**повышения квалификации**

**«Фитнес-консультант по здоровому образу жизни (с учетом стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»)»**

г. Город, 20\_\_ год

**Дополнительная профессиональная программа**

**повышения квалификации**

**«Фитнес-консультант по здоровому образу жизни (с учетом стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»)»**

1. **Цели реализации программы**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, с учетом спецификации стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

1. **Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения**

**2.1. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) формирование у слушателей новой компетенции с учетом спецификации стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание совершенствуемой или вновь формируемой компетенции** |
| 1 | Организация труда и управление работой |
| 2 | Проведение тестирования физических кондиций и паттернов человека, обработка полученных результатов и составление рекомендаций |
| 3 | Проведение тренировочно-оздоровительных программ |
| 4 | Подбор двигательной активности с учетом возрастных особенностей |
| 5 | Применение в работе современных цифровых технологий: продвижение своего продукта (тренировочных программ) в социальных сетях и на разных обучающих платформах |
| 6 | Применение знаний в области питания, сна и питьевого режима как взаимосвязанных компонентов для достижения наилучших результатов в тренировочной деятельности занимающихся |

Программа разработана в соответствии с:

* спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
* профессиональным стандартом «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (утвержден приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 года № 950 н).

К освоению программы допускаются лица, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Минздрава России.

Рабочие места, которые возможно занять по итогам обучения по программе (трудоустройство на вакансии в организации, самозанятость, работа в качестве индивидуального предпринимателя): фитнес-инструктор, персональный тренер-консультант, тренер по оздоровительным фитнес-программам.

Программа рекомендуется к освоению лицами, имеющими среднее профессиональное и (или) высшее образование по следующим профессиям/специальностям/направлениям подготовки:

Программа рекомендуется к освоению лицами, имеющими квалификацию и/или опыт профессиональной деятельности в области физической культура, спорта и фитнеса.

* 1. **Требования к результатам освоения программы**

В результате освоения дополнительной профессиональной программы у слушателя должны быть сформированы компетенции, в соответствии с разделом 2.1. программы.

В результате освоения программы слушатель должен

***знать:***

- общие требования к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм;

- методы подбора, эксплуатации и подготовки к занятиям спортивного оборудования и инвентаря;

- специфику планирования организации и содержания физкультурно-оздоровительной деятельности;

- специфику проведения анализа различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;

- цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса;

- факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления;

- система тестов оценки физического состояния;

- фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование;

- биомеханику движений человека;

- основы организации и порядок обращения за оказанием первой помощи.

***уметь:***

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

применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/ или контроля состояния клиента;

- использовать систему квалифицирующих показателей и данных о физическом лице для определения факторов риска занятий фитнесом для населения;

- применять методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния

- интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов;

- выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности населения по компонентам фитнеса на основе тестирования и определять достижимые цели занятий фитнесом;

- подбирать для физического лица упражнения для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования;

- демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;

- использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с акцентом на общее физическое состояние и последовательность решения задач физического совершенствования населения по фазам фитнес-тренировок.

1. **Содержание программы**

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

Трудоемкость обучения: 144 академических часа.

Форма обучения: очная.

* 1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование модулей | Всего, ак.час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | практ. занятия | промежут. и итог. контроль |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* |
| 1. | Модуль 1. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации | 2 | 2 | - | - | - |
| 2. | Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере | 4 | 4 | - | - | - |
| 3. | Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого | 2 | 2 | - | - | - |
| 4. | Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности | 2 | 2 | - | - | - |
| 5. | Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией  | 2 | - | 2 | - | - |
| 6. | Модуль 6. Кинезиология тренировочной деятельности | 24 | 18 | 4 | 2 | зачет |
| 7 | Модуль 7. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за оздоровительно- тренировочной деятельностью | 19 | 6 | 11 | 2 | зачет |
| 8. | Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования | 18 | 8 | 8 | 2 | зачет |
| 9. | Модуль 9. Современные оздоровительные технологии и дистанционные формы коммуникации обеспечивающие возможность сопровождения процесса здоровьесбережения клиента | 50 | 7 | 41 | 2 | зачет |
| 10. | Модуль 10. Принципы составления пищевого рациона ориентированного на здоровьесбережение | 13 | 8 | 4 | 1 | зачет |
| 10.1 | Итоговая аттестация[[1]](#footnote-2) | 8 | - | - | 8 |  |
|  | ИТОГО: | **144** | **57** | **70** | **17** |  |

* 1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование модулей | Всего, ак.час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | практ. занятия | промежут. и итог. контроль |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* |
| **1.** | **Модуль 1. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации** | **2** | **2** | - | **-** | - |
| 1.1 | Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции | 2 | 2 | **-** | **-** | **-** |
| **2.[[2]](#footnote-3)** | **Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере** | **4** | **4** | - | **-** | **-** |
| 2.1 | Региональные меры содействия занятости в том числе поиска работы, осуществления индивидуальной предпринимательской деятельности, работы в качестве самозанятого | 1 | 1 | **-** | **-** | **-** |
| 2.2 | Актуальная ситуация на региональном рынке труда | 1 | 1 | **-** | **-** | **-** |
| 2.3 | Современные технологии в профессиональной сфере, соответствующей компетенции | 2 | 2 | **-** | **-** | **-** |
| **3.** | **Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого** | **2** | **2** | - | **-** | **-** |
| 3.1 | Регистрация в качестве самозанятого | 1 | 1 | **-** | **-** | **-** |
| 3.2 | Налог на профессиональный доход – особый режим налогообложения для самозанятых граждан | 0,5 | 0,5 | **-** | **-** | **-** |
| 3.3 | Работа в качестве самозанятого | 0,5 | 0,5 | **-** | **-** | **-** |
| **4.** | **Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности** | **2** | **2** | **-** | **-** | **-** |
| 4.1 | Требования охраны труда и техники безопасности  | 0,5 | 0,5 | **-** | **-** | **-** |
| 4.2 | Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды компетенции | 1,5 | 1,5 | **-** | **-** | **-** |
| **5.** | **Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией** | **2** | **-** | **2** | **-** | - |
| 5.1 | Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией | 2 | **-** | 2 | **-** | **-** |
| **6.** | **Модуль 6. Кинезиология тренировочной деятельности** | **24** | **18** | **4** | **2** | **зачет** |
| 6.1 | Функциональная анатомия и миология | 10 | 10 | **-** | **-** | **-** |
| 6.2 | Биомеханика | 12 | 8 | 4 | **-** | **-** |
| 6.3 | Промежуточная аттестация | 2 | **-** | **-** | 2 | зачет |
| **7** | **Модуль 7. Цифровые и мультимедийные технологии обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за оздоровительно- тренировочной деятельностью** | **19** | **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 современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса | 6 | 2 | 4 | **-** | **-** |
| 7.3 | Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Киностудия Live, Paint, Power point | 9 | 2 | 7 | **-** | **-** |
| 7.4 | Промежуточная аттестация | 2 | **-** | **-** | 2 | зачет |
| **8.** | **Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования** | **18** | **8** | **8** | **2** | **зачет** |
| 8.1 | Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека | 8 | 4 | 4 | **-** | **-** |
| 8.2 | Процедура и анализ проведения диагностики физических кондиций | 8 | 4 | 4 | **-** | **-** |
| 8.3 | Промежуточная аттестация | 2 | **-** | **-** | 2 | зачет |
| **9.** | **Модуль 9. Современные оздоровительные технологии и дистанционные формы коммуникации, обеспечивающие возможность сопровождения процесса здоровьесбережения клиента** | **50** | **7** | **41** | **2** | **зачет** |
| 9.1 | Оздоровительные технологии физической активности | 44 | 5 | 39 | **-** | **-** |
| 9.2 | Принципы самопрезентации и продвижения личного бренда | 4 | 2 | 2 | **-** | **-** |
| 9.3 | Промежуточная аттестация | 2 | **-** | **-** | 2 | зачет |
| 10. | **Модуль 10. Принципы составления пищевого рациона ориентированного на здоровьесбережение** | **13** | **8** | **4** | **1** | **зачет** |
| 10.1 | Шесть классов питательных элементов | 4 | 4 | - | - | - |
| 10.2 | Основные принципы составления рациона питания | 6 | 2 | 4 | - | - |
| 10.3 | Режим сна и отдыха | 2 | 2 | - | - | - |
| 10.4 | Промежуточная аттестация | 1 | **-** | **-** | 1 | зачет |
| **11.** | **Итоговая аттестация**  | **8** | **-** | **-** | **8** |  |
| 11.1 | Итоговая аттестация  | 8 | - | - | 8 |  |
|  | ИТОГО: | **144** | **57** | **70** | **17** |  |

* 1. **Учебная программа**

**Модуль 1. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации**

***Тема 1.1 Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции***

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- что такое движение Ворлдскиллс;

- рассмотрение блоков компетенций Ворлдскиллс;

- рассмотрение технического описания и WSSS по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;

- установление взаимосвязи между WSSS и перспективой трудоустройства.

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

***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 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**

***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**

***Тема 4.1 Требования охраны труда и техники безопасности***

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- особенности и эффективность организации рабочего места в соответствии со стандартами Ворлдскиллс.

***Тема 4.2 Специфичные 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**

***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**

***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 мышцы. 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 коленного 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**

***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

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация видеоролика о себе и об освоенных цифровых технологиях, не более 5 минут на одного слушателя.

**Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования**

***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.

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- 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**

***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.

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация созданного продукта, не более 5 мин. на одного слушателя.

**Модуль 10. Принципы составления пищевого рациона ориентированного на здоровьесбережение**

***Тема 10.1 Шесть классов питательных элементов***

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- белки;

- жиры;

- углеводы;

- витамины и минералы;

- вода.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- заполнить предложенный шаблон таблицы «Взаимосвязь шести классов элементов с продуктами питания».

***Тема 10.2 Основные принципы составления рациона питания***

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- суточная калорийность рациона;

- основной обмен;

- количественный и качественный состав рациона без подсчета калорий.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- рассчитать калорийность своего суточного рациона;

- составить свой рацион питания без подсчета калорий.

Промежуточная аттестация:

Тестирование на понимание пройденного материала

***Тема 10.3 Режим сна и отдыха***

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- виды стресса, его проявление и профилактика;

- гигиена сна.

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация материала для заполнения своего профиля (тематика на выбор, например: здоровое питание, особенности гигиены сна и т.д.), не более 5 мин. на одного слушателя.

* 1. **Календарный учебный график (порядок освоения модулей)**

|  |  |
| --- | --- |
| Период обучения (недели)\* | Наименование модуля |
| 1 неделя | Модуль 1. Название |
| 2 неделя  |  |
|  |  |
|  | Итоговая аттестация |
| \*-Точный порядок реализации модулей (дисциплин) обучения определяется в расписании занятий. |

1. **Организационно-педагогические условия реализации программы**
	1. **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое оснащение рабочих мест преподавателя программы и слушателя программы отражено в приложении к программе.

* 1. **Учебно-методическое обеспечение программы**
* техническое описание компетенции;
* печатные раздаточные материалы для слушателей;
* учебные пособия, изданных по отдельным разделам программы;
* профильная литература;
* отраслевые и другие нормативные документы;
* электронные ресурсы и т.д.
* официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkills International – Агентство развития профессионального мастерства – (Электронный ресурс). Режим доступа: <https://worldskills.ru>.
	1. **Кадровые условия реализации программы**

Количество педагогических работников (физических лиц), привлеченных для реализации программы \_\_\_чел. Из них:

* сертифицированных экспертов Ворлдскиллс по соответствующей компетенции \_\_ чел.;
* сертифицированных экспертов-мастеров Ворлдскиллс по соответствующей компетенции \_\_ чел.;
* экспертов с правом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс по соответствующей компетенции \_\_\_чел.

Ведущий преподаватель программы – эксперт Ворлдскиллс со статусом сертифицированного эксперта Ворлдскиллс, или сертифицированного эксперта-мастера Ворлдскиллс, или эксперта чемпионата по стандартам Ворлдскиллс, имеющего опыт проведения или оценки чемпионата или демонстрационного экзамена, или эксперта чемпионата по стандартам Ворлдскиллс, который прошел программу повышения квалификации «Ворлдскиллс-мастер» по соответствующей компетенции. Ведущий преподаватель программы принимает участие в реализации всех модулей и занятий программы.

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

Данные педагогических работников, привлеченных для реализации программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО | Статус в экспертном сообществе Ворлдскиллс с указанием компетенции | Должность, наименование организации |
| *Ведущий преподаватель программы* |
|  |  |  |  |
| *Преподаватели, участвующие в реализации программы* |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. **Оценка качества освоения программы**

Промежуточная аттестация по программе предназначена для оценки освоения слушателем модулей (разделов, дисциплин) программы и проводится в виде зачетов и (или) экзаменов. По результатам любого из видов промежуточных испытаний, выставляются отметки по двухбалльной («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено») или четырехбалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Итоговая аттестация проводится в форме \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. **Составители программы**

Разработано Академией Ворлдскиллс Россия совместно с сертифицированными (корневыми) экспертами Ворлдскиллс Россия и организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

Приложение к дополнительной профессиональной
 программе повышения квалификации
“Фитнес-консультант по здоровому образу жизни

(с учетом стандарта Ворлдскиллс по компетенции

«Физическая культура, спорт и фитнес»)».

**Материально-техническое оснащение рабочих мест преподавателя программы и слушателя программы**

Материально-техническое оснащение рабочего места преподавателя программы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид занятий | Наименованиепомещения | Наименование оборудования | Кол-во | Технические характеристики, другие комментарии (при необходимости) |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| Лекции | Аудитория, компьютерный класс | 1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством | 1 |  |
| 2. Наушники с микрофоном | 1 |  |
| 3. Стабильный сигнал интернета | 1 |  |
| 4. Стол и стул | 1 |  |
| 5. Пилот | 1 |  |
| 6. Интерактивная доска /интерактиная панель | 1 |  |
| 7. Принтер | 1 |  |
| Практические занятия / мастер-классы | Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб, СЦК, мастерские) | 1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством | 1 |  |
| 2. Наушники с микрофоном | 1 |  |
| 3. Стабильный сигнал интернета | 1 |  |
| 4. Стол и стул | 1 |  |
| 5. Пилот | 1 |  |
| 6. Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF | 1 | Adobe Acrobat |
| 7. Редактор для обработки текста  | 1 | Microsoft Word |
| 8. Программное обеспечение для работы с электронными таблицами | 1 | Microsoft Excel |
| 9. Программное обеспечение для обработки и монтажа видео (простейшая)  | 1 | Киностудия Live |
| 10. Программное обеспечение для работы с презентациями | 1 | Microsoft Power Point |
| 11. Спортивный секундомер | 1 |  |
| 12. Гимнастическая палка  | 1 |  |
| 13. Скакалка  | 1 |  |
| 14. Гимнастический коврик  | 1 |  |
| 15. Гантели 0,5 кг | 2 |  |
| 16. Гантели 1 кг | 2 |  |
| 17. Степ-платформа | 1 |  |
| 18. Гимнастический мяч (фитбол)  | 1 |  |
| 19. Ринги (изотонические кольца) | 1 |  |
| 20. Роллы (цилиндры) | 1 |  |
| 21. Малые мячи  | 1 |  |
| 22. Теннисные мячи | 1 |  |
| 23. Ремни для йоги | 1 |  |
| 24. Блоки для йоги | 2 |  |
| 25. Болстеры | 1 |  |
| 26. Медицинский мяч - 1 кг | 1 |  |
| 27. Медицинский мяч - 2кг | 1 |  |
| 28. Полусфера гимнастическая bosu  | 1 |  |
| 29. Мнофункциональная рама | 1 |  |
| 30. Мишень и крепление мишени (для многофункциональной рамы) | 1 |  |
| 31. Скамья для пресса навесная (для многофункциональной рамы) | 1 |  |
| 32. Держатели для штанги (для многофункциональной рамы) | 1 |  |
| 33. Брусья/Пресс навесные (для многофункциональной рамы) | 1 |  |
| 34. Платформа для зашагивания (для многофункциональной рамы) | 1 |  |
| 35. Универсальная скамья 0-90 градусов (для многофункциональной рамы) | 1 |  |
| 36. Ребаундер реактор для мячей (для многофункциональной рамы) | 1 |  |
| 37. Плиометрическая тумба | 1 |  |
| 38. TRX-петля | 1 |  |
| 39. Бодибар 4 кг | 1 |  |
| 40. Бодибар 6 кг | 1 |  |
| 41. Кольцевой амортизатор | 1 |  |
| 42. Кольцевой амортизатор | 1 |  |
| 43. Кольцевой амортизатор | 1 |  |
| 44. Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый | 1 |  |
| 45. Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний | 1 |  |
| 46. Канат | 1 |  |
| 47. Гриф – длина 220 см | 1 |  |
| 48. Координационная лестница | 1 |  |
| 49. Портативный анализатор состава тела человека  | 1 |  |
| 50. Принтер для анализатор состава тела человека | 1 |  |
| 51. Автоматический ростомер для анализатор состава тела человека | 1 |  |
| 52. Калькулятор | 1 |  |
| 53. Рулетка | 1 |  |
| 54. Динамометр | 1 |  |
| 55. Микрофон с оголовьем + колонка + микшер | 1 |  |
| 56. Средство для видео-записи  | 1 |  |
| 57. Штатив для зеркального /цифрового фотоаппарат | 1 |  |
| 58. Аккумулятор для зеркального /цифрового фотоаппарат | 1 |  |
| 59. Зарядное устройство для зеркального /цифрового фотоаппарат | 1 |  |
| 60. Микрофон петличный для зеркального /цифрового фотоаппарат | 1 |  |
| 61. Диагностическая сетка | 1 |  |
| 62. Отвес | 1 | Грузик на нитке/веревке/леске |
| 63. Тонометр электронный | 1 |  |
| 64. Умный браслет | 1 | Onetrak |
| 65. Планшет или телефон с установленным приложением под умные часы | 1 | Приложение «Onetrak» |
| Тестирование | Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб, СЦК, мастерские) | 1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством | 1 |  |
| 2. Наушники с микрофоном | 1 |  |
| 3. Стабильный сигнал интернета | 1 |  |
| 4. Стол и стул | 1 |  |
| 5. Пилот | 1 |  |

Материально-техническое оснащение рабочего места слушателя программы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид занятий | Наименованиепомещения | Наименование оборудования | Кол-во | Технические характеристики, другие комментарии (при необходимости) |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| Лекции | Аудитория, компьютерный класс | 1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством | 1 | на каждого слушателя |
| 2. Наушники с микрофоном | 1 |
| 3. Стабильный сигнал интернета | 1 |
| 4. Стол и стул | 1 |
| 5. Пилот | 1 |
| Практические занятия / мастер-классы | Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб, СЦК, мастерские) | 1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством | 1 | на каждого слушателя |
| 2. Наушники с микрофоном | 1 |
| 3. Стабильный сигнал интернета | 1 |
| 4. Стол и стул | 1 |
| 5. Пилот | 1 |
| 6. Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF | 1 |
| 7. Редактор для обработки текста  | 1 |
| 8. Программное обеспечение для работы с электронными таблицами | 1 |
| 9. Программное обеспечение для обработки и монтажа видео (простейшая) – Киностудия Live | 1 |
| 10. Скотч малярный | 1 | на каждого слушателя |
| 11. Спортивный секундомер | 1 | на каждого слушателя |
| 12. Гимнастическая палка  | 1 | на каждого слушателя |
| 13. Скакалка  | 1 | на каждого слушателя |
| 14. Гимнастический коврик  | 1 | на каждого слушателя |
| 15. Гантели 0,5 кг | 2 | на каждого слушателя |
| 16. Гантели 1 кг | 2 | на каждого слушателя |
| 17. Степ-платформа | 1 | на каждого слушателя |
| 18. Гимнастический мяч (фитбол)  | 10 | на всех слушателей |
| 19. Ринги (изотонические кольца) | 10 | на всех слушателей |
| 20. Роллы (цилиндры) | 10 | на всех слушателей |
| 21. Малые мячи  | 10 | на всех слушателей |
| 22. Теннисные мячи | 10 | на всех слушателей |
| 23. Ремни для йоги | 7 | на всех слушателей |
| 24. Блоки для йоги | 7 | на всех слушателей |
| 25. Болстеры | 7 | на всех слушателей |
| 26. Медицинский мяч - 1 кг | 7 | на всех слушателей |
| 27. Медицинский мяч - 2кг | 7 | на всех слушателей |
| 28. Полусфера гимнастическая bosu  | 7 | на всех слушателей |
| 29. Мнофункциональная рама | 1 | на всех слушателей |
| 30. Мишень и крепление мишени (для многофункциональной рамы) | 1 | на всех слушателей |
| 31. Скамья для пресса навесная (для многофункциональной рамы) | 1 | на всех слушателей |
| 32. Держатели для штанги (для многофункциональной рамы) | 1 | на всех слушателей |
| 33. Брусья/Пресс навесные (для многофункциональной рамы) | 1 | на всех слушателей |
| 34. Платформа для зашагивания (для многофункциональной рамы) | 1 | на всех слушателей |
| 35. Универсальная скамья 0-90 градусов (для многофункциональной рамы) | 1 | на всех слушателей |
| 36. Ребаундер реактор для мячей (для многофункциональной рамы) | 1 | на всех слушателей |
| 37. Плиометрическая тумба | 1 | на всех слушателей |
| 38. TRX-петля | 2 | на всех слушателей |
| 39. Бодибар 4 кг | 7 | на всех слушателей |
| 40. Бодибар 6 кг | 7 | на всех слушателей |
| 41. Кольцевой амортизатор | 1 | на всех слушателей |
| 42. Кольцевой амортизатор | 1 | на всех слушателей |
| 43. Кольцевой амортизатор | 1 | на всех слушателей |
| 44. Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый | 1 | на всех слушателей |
| 45. Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний | 1 | на всех слушателей |
| 46. Канат | 2 | на всех слушателей |
| 47. Гриф – длина 220 см | 2 | на всех слушателей |
| 48. Координационная лестница | 1 | на всех слушателей |
| 49. Портативный анализатор состава тела человека  | 1 | на всех слушателей |
| 50. Принтер для анализатор состава тела человека | 1 | на всех слушателей |
| 51. Автоматический ростомер для анализатор состава тела человека | 1 | на всех слушателей |
| 52. Калькулятор | 1 | на каждого слушателя |
| 53. Рулетка | 1 | на каждого слушателя |
| 54. Динамометр | 2 | на всех слушателей |
| 55. Средство для видео-записи (зеркальный/цифровой фотоаппарат) | 4 | на всех слушателей |
| 56. Штатив для зеркального /цифрового фотоаппарат | 4 | на всех слушателей |
| 57. Аккумулятор для зеркального /цифрового фотоаппарат | 4 | на всех слушателей |
| 58. Зарядное устройство для зеркального /цифрового фотоаппарат | 4 | на всех слушателей |
| 59. Микрофон петличный для зеркального /цифрового фотоаппарат | 4 | на всех слушателей |
| 60. Диагностическая сетка | 5 | на всех слушателей |
| 61. Отвес | 1 | Грузик на нитке/веревке/леске |
| 62. Тонометр электронный | 4 | на всех слушателей |
| 63. Сантиметровая лента | 1 | на каждого слушателя |
| 64. Дермографический карандаш | 1 | на каждого слушателя |
| 65. Умный браслет | 1 | Onetrak |
| 66. Планшет или телефон с установленным приложением под умные часы | 1 | Приложение «Onetrak» |
| Тестирование | Компьютерный класс, спортивное помещение (зал, фитнес-клуб, СЦК, мастерские) | 1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством | 1 | на каждого слушателя |
| 2. Наушники с микрофоном | 1 |
| 3. Стабильный сигнал интернета | 1 |
| 4. Стол и стул | 1 |
| 5. Пилот | 1 |

1. Указана рекомендованная продолжительность итоговой аттестации. Академические часы, отведенные на итоговую аттестацию, могут быть частично перераспределены на практические занятия в рамках модулей образовательной программы. [↑](#footnote-ref-2)
2. Занятия по модулям 2 и 3 проводятся с привлечением представителей центров «Мой бизнес», действующих в соответствии с требованиями к организациям, образующим инфраструктуру поддержки субъектов малого и среднего предпринимательства, утвержденных Министерством экономического развития Российской Федерации. [↑](#footnote-ref-3)