

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Автономная некоммерческая организация  
«Агентство развития профессионального  
мастерства (Ворлдскиллс Россия)»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной  
деятельности



**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации  
«Персональный тренер оздоровительных технологий (с учетом  
стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и  
фитнес»)»**

г. Курск, 2022 год

**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации  
«Персональный тренер оздоровительных технологий (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».

**2. 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»

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание совершенствуемой или вновь формируемой компетенции</b>
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

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 культуры, спорта и фитнеса.

### 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;
- технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций;
- специальные мероприятия по реализации информативной и имиджевой политики организации для различных аудиторий;
- основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека;
- биомеханику движений человека;
- система тестов для оценки базовых паттернов;
- основы организации и порядок обращения за оказанием первой помощи.

**уметь:**

- использовать социальные медиаресурсы, ресурсы сети интернет для вовлечения населения в занятия фитнесом;
- использовать систему квалифицирующих показателей и данных о физическом лице для определения факторов риска занятий фитнесом для населения;
- применять методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния
- демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса.

### 3. Содержание программы

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

Трудоемкость обучения: 72 академических часа.

Форма обучения: очная.

#### 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. Цифровые и мультимедийные технологии обеспечивающие возможность on-line сопровождения клиента	10	2	6	2	зачет
7.	Модуль 7. Организация тренировочной деятельности по современным оздоровительным технологиям	42	12	28	2	зачет
8.	Итоговая аттестация <sup>1</sup>	8	-	-	8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	

### 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
<b>1.</b>	<b>Модуль 1. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
1.1	Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции	2	2	-	-	-
<b>2.<sup>2</sup></b>	<b>Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
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	-	-	-
<b>3.</b>	<b>Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

<sup>1</sup>Указана рекомендованная продолжительность итоговой аттестации. Академические часы, отведенные на итоговую аттестацию, могут быть частично перераспределены на практические занятия в рамках модулей образовательной программы.

<sup>2</sup>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.

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	-	-	-
<b>4.</b>	<b>Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
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	-	-	-
<b>5.</b>	<b>Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
5.1	Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией	2	-	2	-	-
<b>6.</b>	<b>Модуль 6. Цифровые технологии обеспечивающие возможность on-line сопровождения клиента</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
6.1	Принципы самопрезентации и продвижения собственного бренда	8	2	6	-	-
6.2	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	зачет
<b>7.</b>	<b>Модуль 7. Организация тренировочной деятельности по современным оздоровительным технологиям</b>	<b>42</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
7.1	Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека	10	4	6	-	-
7.2	Методика составления программ оздоровительной направленности	30	8	22	-	-
7.3	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	зачет
<b>11.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
11.1	Итоговая аттестация	8	-	-	8	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	

### 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 – выполняется на уже готовом примере.

Слушатель выполняет следующее задание:

1) На основе анализа данных результатов проведенных анализа базовых паттернов обратившегося к вам клиента, осуществите подбор: упражнений для составления содержания оздоровительной программы.

#### **Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line сопровождение клиента**

##### ***Тема 6.1 Принципы самопрезентации и продвижения собственного 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 7. Организация тренировочной деятельности по современным оздоровительным технологиям**

##### ***Тема 7.1 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 7.2 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

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация созданного контента составленных комплексов оздоровительной направленности

### **3.4. Календарный учебный график (порядок освоения модулей)**

Период обучения (недели)*	Наименование модуля
1 неделя (с 2022 по 2022)	Модуль 1. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Разделы спецификации 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 Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией
3 неделя	Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии обеспечивающие возможность on-line сопровождения клиента Модуль 7. Организация тренировочной деятельности по современным оздоровительным технологиям
3 неделя 30.11.2022	Итоговая аттестация
*-Точный порядок реализации модулей (дисциплин) обучения определяется в расписании занятий.	

## **4. Организационно-педагогические условия реализации программы Материально-технические условия реализации программы**

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

### **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>.

–

### **Кадровые условия реализации программы**

Количество педагогических работников (физических лиц), привлеченных для реализации программы 5 чел. Из них:

- сертифицированных экспертов Ворлдскиллс по соответствующей компетенции 2 чел.;
- сертифицированных экспертов-мастеров Ворлдскиллс по соответствующей компетенции 2 чел.;
- экспертов с правом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс по соответствующей компетенции 0 чел.;
- преподавателей или мастеров производственного обучения, прошедших в 2019-2021 гг. повышение квалификации по программам, основанным на опыте Союза Ворлдскиллс Россия, в рамках федерального проекта "Молодые профессионалы (Повышение конкурентоспособности профессионального образования)", или повышение квалификации по программе "Ворлдскиллс-мастер по компетенции", начиная с 2022 г. - 0 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 преподаватель или мастер производственного обучения, прошедший в 2019-2021 гг. повышение квалификации по программам, основанным на опыте Союза Ворлдскиллс Россия, в рамках федерального проекта "Молодые профессионалы (Повышение конкурентоспособности профессионального образования)", или повышение квалификации по программе "Ворлдскиллс-мастер по компетенции", начиная с 2022 года. 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
<i>Ведущий преподаватель программы</i>			
1.	Беспалов Дмитрий Викторович	Мастер-Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	Декан факультета физической культуры и спорта КГУ
<i>Преподаватели, участвующие в реализации программы</i>			
2.	Чевычелов Дмитрий Алексеевич	Мастер-Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	Доцент кафедры теории и методики физической культуры КГУ
3.	Телегин Александр Александрович	-	Заместитель декан

			афакультета физической культуры и спорта КГУ
4.	Павлов Павел Владимирович	-	Доцент кафедры теории и методики физической культуры КГУ
5.	Киперман Яна Владимировна	-	Доцент кафедры теории и методики физической культуры КГУ

### **5. 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 формате зачёта.

### **6. Составители программы**

Разработано Академией Ворлдскиллс Россия совместно с сертифицированными (корневыми) экспертами Ворлдскиллс Россия и организациями, осуществляющими образовательную деятельность. Внесены в п.п 3.4., 4.3. руководителем программы, доцентом кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Курский государственный университет» Д.А. Чевычеловым.

Приложение к дополнительной профессиональной  
программе повышения квалификации  
“Персональный тренер оздоровительных технологий  
(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	Наименование помещения	Наименование оборудования	Кол-во	Технические характеристики, другие комментарии (при необходимости)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
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 /интерактивная 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. Многофункциональная 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	1	Приложение «Onetrak»

		умные часы		
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	Наименование помещения	Наименование оборудования	Кол-во	Технические характеристики, другие комментарии (при необходимости)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
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. Многофункциональная рама	1	на всех слушателей
		30. Мишень и крепление мишени (для	1	на всех слушателей

		многофункциональной рамы)		
		31. Скамья для прессы 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,	1. Компьютер/моноблок/ноутбук с мышкой и зарядным устройством	1	на каждого слушателя
		2. Наушники с микрофоном	1	
		3. Стабильный сигнал интернета	1	

	СЦК, мастерские)	4. Стол и стул	1	
		5. Пилот	1	