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 «Консультант по питанию и активному долголетию (с учетом стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»)»

г. Город, 20__ год

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Консультант по питанию и активному долголетию (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»

№ п/п	Содержание совершенствуемой или вновь формируемой компетенции
1	Выполнение общих требований к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм.
2	Разработка и оформление документации, презентационного материала (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями.
3	Выполнение анализа возможных рисков и угроз возникновения соматических заболеваний при нарушении правил здорового образа жизни и подбор на их основе средств, методов и приемов.
4	Планирование физической активности (варианты упражнений) с учетом особенностей или потребностей занимающегося.
5	Осуществление коммуникации с целевой аудиторией в процессе проведения консультации направленной на разъяснение преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий физическими упражнениями.
6	Использование современных цифровых технологий в процессе организации консультаций населения по основам здорового образа жизни.

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): коуч по здоровому питанию и здоровому образу жизни, консультант по питанию, консультант вопросам по ЗОЖ, организатор досуговой деятельности

Программа рекомендуется к освоению лицами, имеющими квалификацию и/или опыт профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта и фитнеса, а также медицины, диетологии и питания, в том числе спортивного.

2.2 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;
- процедуру разработки и оформления документации, презентационного материала (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями;
- методы подбора, эксплуатации и подготовки к занятиям спортивного оборудования и инвентаря;
- принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия;
- физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия;
- средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности;
- формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;
- медико-биологические основы фитнеса;
- основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека;
- биомеханика движений человека;
- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса;
- технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций;
- специальные мероприятия по реализации информативной и имиджевой политики организации для различных аудиторий;
- основы делового этикета при организации сопровождения клиентов с общим запросом;
- технологии группового онлайн сопровождения клиентов с общим запросом.
- основы организации и порядок обращения за оказанием первой помощи.

уметь:

- анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно-ориентированной двигательной активности;
- информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности;
- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;

- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;

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

- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

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

3. Содержание программы

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

Трудоемкость обучения: 72 академических часа.

Форма обучения: очная.

3.1. 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	3	3	-	-	-
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 online организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью	6	2	2	2	зачет
7.	Модуль 7. Основы питания	16	10	5	1	зачет
8.	Модуль 8. Режим дня и двигательной активности	12	4	7	1	зачет
9.	Модуль 9. Взаимодействие с клиентом	19	8	10	1	зачет
10.	Итоговая аттестация (демонстрационный экзамен)	8	-	-	8	ДЭ[1]
	ИТОГО:	**72**	**33**	**26**	**13**	

3.2. Учебно-тематический план

[1] Демонстрационный экзамен по компетенции.

№	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.	**Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере**	**3**	**3**	-	-	-
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	1	1	-	-	-
3.	**Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого**	**2**	**2**	-	-	-
3.1	Регистрация в качестве самозанятого	0,5	0,5	-	-	-
3.2	Налог на профессиональный доход – особый режим налогообложения для самозанятых граждан	0,5	0,5	-	-	-
3.3	Работа в качестве самозанятого	1	1	-	-	-
4.	**Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности**	**2**	**1,5**	**-**	**-**	**-**
4.1	Требования охраны труда и техники безопасности	1	1	-	-	-
4.2	Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды компетенции	1	1	-	-	-
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. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью**	**6**	**2**	**2**	**2**	**зачет**
6.1	Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни	1	1	-	-	-

6.2	Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса	3	1	2	-	-
6.3	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	зачет
7.	**Модуль 7. Основы питания**	**16**	**10**	**5**	**1**	**зачет**
7.1	Анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем	3	3	-	-	-
7.2	Шесть классов питательных элементов	4	3	1	-	-
7.3	Основные принципы составления рациона питания	8	4	4	-	-
7.4	Промежуточная аттестация	1	-	-	1	зачет
8.	**Модуль 8. Режим дня и двигательной активности**	**12**	**4**	**7**	**1**	**зачет**
8.1	Физическая активность	9	2	7	-	-
8.2	Режим сна и отдыха	2	2	-	-	-
8.3	Промежуточная аттестация	1	-	-	1	зачет
9.	**Модуль 9. Взаимодействие с клиентом**	**19**	**8**	**10**	**1**	**зачет**
9.1	Диагностика и контроль	8	4	4	-	-
9.2	Психология пищевого поведения	4	3	1	-	-
9.3	Принципы самопрезентации	6	1	5	-	-
9.4	Промежуточная аттестация	1	-	-	1	зачет
10.	**Итоговая аттестация**	**8**	**-**	**-**	**8**	-
10.1	Демонстрационный экзамен по компетенции	8	-	-	8	ДЭ
	ИТОГО:	**72**	**33**	**26**	**13**	

3.3. 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 персональных программ по питанию на основе данных фитнес-браслета – выполняется на уже готовом примере.

Слушатель выполняет следующее задание:

1) На основе анализа данных (информации с фитнес-браслета о пищевых привычках, особенностях сна, потребления воды, двигательной активности) обратившегося к вам клиента, осуществите подбор оптимального рациона питания, потребления жидкости для достижения желаемого результата клиента. Определите приоритетность решаемых вами задач на основе анализа рисков и угроз.

Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью

Тема 6.1 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- разбор и демонстрация цифровых помощников за контролем ведения здорового образа жизни.

Тема 6.2 Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- возможностей интерактивных презентаций;
- правила составления интерактивных презентаций.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- поэтапное создания интерактивной презентации на тему: «Я коуч по ЗОЖ».

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация готовой презентации о себе и причинах нала работы в области коуча по ЗОЖ/консультанта по питанию и т.д.

Модуль 7. Основы питания

Тема 7.1 Анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- желудочно-кишечный тракт;
- строение и функции органов эндокринной системы;
- основные триггеры нарушений углеводного обмена.

Тема 7.2 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 7.3 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 (вариант проведения):

- демонстрация материала для загрузки с целью продвижения личного бренда (демонстрация своих возможностей, как реклама для клиента), не более 5 мин. на одного слушателя

Модуль 8. Режим дня и двигательной активности

Тема 8.1 Физическая активность

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- особенности планирования аэробной и силовой нагрузки в зависимости от индивидуальных и возрастных возможностей клиента;
- особенности планирования двигательной активности направленной на увеличение/поддержание гибкости в зависимости от индивидуальных и возрастных возможностей клиента.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- проведение серии интерактивных мастер-классов «Способы развития аэробной и силовой выносливости, гибкости» направленных на решение различных запросов клиента.

Тема 8.2 Режим сна и отдыха

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

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

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация материала для загрузки с целью продвижения личного бренда (демонстрация своих возможностей, как реклама для клиента), не более 5 мин. на одного слушателя

Модуль 9. Взаимодействие с клиентом

Тема 9.1 Диагностика и контроль

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- специфика составления и проведения процедуры анкетирования;
- анализ состава тела.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- объяснить и практически продемонстрировать процедуру составления анкет для выявления индивидуальных особенностей клиента;
- объяснить и практически продемонстрировать процедуру расчета индекса массы тела (ИМТ) – производится на собственном/вымышленном примере.

Тема 9.2 Психология пищевого поведения

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- типы пищевого поведения;
- принципы осознанного питания.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- пройти тестирование на выявление своего типа пищевого поведения.
- загрузить выполненные работы в печатном или электронном виде на платформу

Тема 9.3 Принципы самопрезентации

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.

3.4. 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.	

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

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

Материально-техническое оснащение проведения демонстрационного экзамена – в соответствии с инфраструктурным листом КОД ДЭ, используемого для проведения итоговой аттестации по программе.

4.2. Учебно-методическое обеспечение программы

- техническое описание компетенции;
- комплект оценочной документации по 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;
- единая система актуальных требований Ворлдскиллс (электронный ресурс) режим доступа: https://esat.worldskills.ru.

4.3. Кадровые условия реализации программы

Количество педагогических работников, 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 с правом и опытом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс. Ведущий преподаватель программы принимает участие в реализации всех модулей и занятий программы, а также является главным экспертом на демонстрационном экзамене.

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			
1.			
Преподаватели, участвующие в реализации программы			
2.			
3.			

5. Оценка качества освоения программы

Итоговая аттестация проводится в форме демонстрационного экзамена.[2]

[2] К работе в экзаменационной комиссии должны быть привлечены представителей работодателей и их объединений.

Для итоговой аттестации используется КОД № 1.7 «Короткие программы» по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», размещенный в Банке эталонных программ Академии Ворлдскиллс Россия. Баллы за выполнение заданий демонстрационного экзамена выставляются в соответствии со схемой начисления баллов, приведенной в КОД. Необходимо осуществить перевод полученного количества баллов в оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Перевод баллов в оценку осуществляется в соответствии с таблицей:

Оценка	«2»	«3»	«4»	«5»
Количество набранных баллов в рамках ДЭ				

6. 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
«Консультант по питанию и активному долголетию (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)
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 /интерактивная панель	1	
		7. Принтер	1	
		8. Программное обеспечение для работы с документами в формате PDF	1	Adobe Acrobat
		9. Редактор для обработки текста	1	Microsoft Word
		10. Программное обеспечение для работы с электронными таблицами	1	Microsoft Excel
		11. Программное обеспечение для работы с презентациями	1	Microsoft Power Point
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 работы с презентациями	1	Microsoft Power Point
		10. Скотч малярный	1	
		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. Координационная лестница	1	
		29. Калькулятор	1	
		30. Умный браслет	1	Onetrak
		31. Планшет или телефон с установленным приложением под умные часы	1	Приложение «Onetrak»
		32. Микрофон с оголовьем + колонка + микшер	1	
		33. Средство для видео-записи	1	
		34. Штатив для зеркального /цифрового фотоаппарат	1	
		35. Аккумулятор для зеркального /цифрового фотоаппарат	1	
		36. Зарядное устройство для зеркального /цифрового фотоаппарат	1	
		37. Микрофон петличный для зеркального /цифрового фотоаппарат	1	
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)
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 работы с презентациями	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
		29. Координационная лестница	1	на всех слушателей
		30. Калькулятор	1	на каждого слушателя
		31. Умный браслет	1	Onetrak, на каждого слушателя
		32. Планшет или телефон с установленным приложением под умные часы	1	Приложение «Onetrak», на каждого слушателя
		33. Средство для видео-записи (зеркальный/цифровой фотоаппарат)	4	на всех слушателей
		34. Штатив для зеркального /цифрового фотоаппарат	4	на всех слушателей
		35. Аккумулятор для зеркального /цифрового фотоаппарат	4	на всех слушателей
		36. Зарядное устройство для зеркального /цифрового фотоаппарат	4	на всех слушателей
		37. Микрофон петличный для зеркального /цифрового фотоаппарат	4	на всех слушателей
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	