

Индивидуальный предприниматель
Воронина Анна Георгиевна

Утверждена приказом №1 - ДО от 15.01.2021г.



ИП Воронина А.Г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Основы персонального тренинга»

Срок реализации программы 3 месяца (164 академических часов)

Составитель: Воронина Анна Георгиевна
преподаватель биологии
кандидат биологических наук

Москва 2021

Содержание

1. Пояснительная записка.....	
1.1 Цели и задачи программы.....	
1.2 Формы и методы проведения курса.....	
1.3 Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	
2. Учебно-тематический план.....	
2.1 первый учебный блок.....	
2.2 второй учебный блок.....	
2.3 третий учебный блок	
3. Содержание программы (по блокам).....	
3.1 первый учебный блок	
3.2 второй учебный блок	
3.3 третий учебный блок	
4. Список литературы.....	

1. Пояснительная записка

Программа рассчитана на 4,5 месяца. Общий объем аудиторных занятий составляет 48 академических часов. Количество академических часов в месяц - 16; количество академических часов заочно (онлайн лекции, видеоконтент) – 28 часов, количество академических часов для выполнения самостоятельных заданий и работы с литературными источниками – 88 часов

Основной целью данной программы дополнительного образования является развитие у слушателей необходимых для безопасного и эффективного проведения персональных тренировок у клинически здоровых людей знаний, умений, навыков; при одновременном совершенствовании личности человека, способной не только к дальнейшему самообразованию в изучении биологических дисциплин, но и к использованию полученных знаний для решения важных профессиональных и жизненных проблем.

- *Оценка опорно-двигательного аппарата* — навык оценки функциональности основных областей тела человека, оказывающих влияние на движение; умение заметить биомеханические особенности и учесть их в дальнейшем планировании двигательной активности
- *Основы функциональной анатомии* — базис, на основе которого возникает понимание биологических и анатомических взаимосвязей частей тела человека, понимание объема и контроля движения.
- *Основные принципы биомеханики* - знания, позволяющие создавать прогрессивные последовательности упражнений, корректировать качество и безопасность движения
- *Основы неврологии и прикладные неврологические техники* — уникальный набор знаний и методик, позволяющих работать с человеком любого уровня подготовленности, безопасно совершенствуя его двигательные навыки и создавая новые нейро-мышечные связи
- *Методики составления тренировок* — умение создавать корректную тренировочную последовательности для человека любого уровня подготовленности, а также создать стратегический долгосрочный план развития

Основная задача: комплексное развитие навыков тренера, расширение биологического кругозора, увеличение компетенций в области работы с опорно-двигательным аппаратом здорового человека

Слушатель должен уметь:

- *в области оценки:*

— выполнять осмотр и оценку осанки и функциональных особенностей опорно-двигательного аппарата человека, используя как статический осмотр, так и динамические тесты (тесты оценки движения)

- определить уровень базовых неврологических функций через основные тесты (например, тест Ромберга и пр.)

- *в области кьюинга:*

— относительно полно и точно мочь описать движение, быть способным произвести корректный показ любого базового движения.

- *в области технологии составления тренировочного процесса:*

— уметь создавать простейшую программу тренировок с учетом основных нужд занимающегося

1.1 Цели и задачи программы

Основной целью данной программы дополнительного образования является развитие у слушателей необходимых для безопасного и эффективного проведения персональных тренировок у клинически здоровых людей знаний, умений, навыков; при одновременном совершенствовании личности человека, способной не только к дальнейшему самообразованию в изучении биологических дисциплин, но и к использованию полученных знаний для решения важных профессиональных и жизненных проблем.

- *Оценочная компетенция* — совершенствование умений в оценке состояния опорно-двигательного аппарата человека, используя визуальный осмотр и оценочные тесты;
- *Компетенции кьюинга (объяснения)*— относительно полно и точно мочь описать движение, подбирать визуализации, использовать трехмерные модели объяснения, владеть в полном объеме корректными навыками «hand on», быть способным произвести корректный показ любого базового движения;
- *биомеханическая компетенция* - увеличение объема знаний о глубоких анатомо-функциональных взаимосвязях тела человека и умение использовать эти знания при подборе корректных и безопасных упражнений;
- *компенсаторная компетенция* — дальнейшее развитие умений сопоставлять оценочные данные об особенностях строения и функционирования опорно-двигательного аппарата с целью совершенствования своих профессиональных навыков.
- *учебно-познавательная компетенция* — развитие общих и специальных учебных умений, позволяющих совершенствовать учебную деятельность по биологическими дисциплинами, удовлетворять с их помощью познавательные интересы в других областях знания;

Основная задача: комплексное развитие тренерских компетенций (оценки, сопоставления, подбора упражнений, создания плана тренировки и дальнейшей стратегии).

1.2 Формы и методы проведения занятий

Программа, состоящая из трех блоков, рассчитана на 4,5 месяца. Общий объем аудиторных занятий составляет 48 академических часов. Количество академических часов в месяц - 16; количество академических часов заочно (использование ТСО: онлайн лекции, видеоконтент) – 28 часов, количество академических часов для выполнения самостоятельных заданий и работы с литературными источниками – 88 часов

Возраст слушателей от 18 лет и старше.

Форма занятий – групповая, лекционная. Количество слушателей в группе от 30 до 50 человек.

Также используется формат онлайн-лекций и видео-лекций.

Предлагаемые ниже формы и методы проведения курса способствуют углублению и расширению знаний слушателей по биологии человека, анатомии и основам тренировочного процесса, формированию тренерских компетенций.

1. Ознакомление с новой темой и проблемами, с ней связанными:

- объяснение;
- презентация и лекция;
- самостоятельное прослушивание и просмотр материала и его изучение;
- работа с литературой.

2. Тренинг:

- ответы на вопросы;
- поиск ответов на вопросы в литературе и видео-материалах;
- выполнение письменных заданий по теме;

3. Практическое применение:

- обсуждение темы/проблемы в прямых эфирах;
- выполнение практических заданий (фото-видео, письменно);

1.3 Ожидаемые результаты

К концу обучения по данной программе слушатель должен уметь:

• *в области оценки:*

— выполнять осмотр и оценку осанки и функциональных особенностей опорно-двигательного аппарата человека, используя как статический осмотр, так и динамические тесты (тесты оценки движения)

- определить уровень базовых неврологических функций через основные тесты (например, тест Ромберга и пр.)

• *в области кьюинга:*

— относительно полно и точно мочь описать движение, подбирать визуализации, использовать трехмерные модели объяснения, владеть в полном объеме корректными навыками «hand on», быть способным произвести корректный показ любого базового движения.

• *в области технологии составления тренировочного процесса:*

— создавать схему краткосрочного (на одну тренировку) и долгосрочного (20-100 тренировок) решения задачи по увеличению функциональности опорно-двигательного аппарата и быть способным скорректировать программу, ориентируясь на особенности опорно-двигательного аппарата занимающегося.

Формы контроля и система оценивания знаний.

-Тест (онлайн).

-Еженедельные самостоятельные работы

-Фото-отчеты (в электронном виде) об оценке и тестах опорно-двигательного аппарата

2. Учебно-тематический план

2.1 «Основы персонального тренинга» Первый блок

№ п/п	Название разделов, тем, дисциплин	Всего, час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практ. занятия	
1	Функциональная анатомия, нижняя конечность, таз	8	8		-
2	Стопа, колено, ТБС	8	-	8	-
3	Стопа	5	3	2	Письменное задание
4	Таз и тазобедренный сустав	5	3	2	Письменное задание
5	Тазовая диафрагма	5	3	2	Письменное задание, эссе
6	Колено. Заложник функциональности.	5	3	2	Письменное задание
7	Интеграция. Базовые движения.	5	2	3	Письменное задание, Видео-отчет
8	Неврологические практики в персональном тренинге	5	2	3	Письменное задание
Итого по курсу:		46	24	22	-

2.2 «Основы персонального тренинга» Второй блок

№ п/п	Название разделов, тем, дисциплин	Всего, час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практ. занятия	
1	Функциональная анатомия, корпус, пояс верхних конечностей, верхняя конечность, шея	8	8		-
2	Кор и верхняя конечность	8	-	8	-
3	Абдоминальный регион – биомеханическая точка опоры.	4	2	2	Письменное задание
4	Глубокие мышцы спины. Осанка. Нейроцентрический подход.	4	2	2	Письменное задание
5	Лопатки и шея. Верхняя конечность, хват.	4	2	2	Письменное задание
6	Кардиотренировки. Подводные камни, техника безопасности.	4	2	2	Письменное задание
Итого по курсу:		32	16	16	-

**2.3 «Основы персонального тренинга»
Третий блок**

№ п/п	Название разделов, тем, дисциплин	Всего, час	В том числе		Форма контроля
			Лекц ии	Практ.зан ятия	
1	Паттерн дыхания, паттерн шага	8	8	-	-
2	Новый протокол мобильности; Зрение и Баланс	8	-	8	-
3	Оценка паттернов движения – учимся смотреть	4	2	2	Письменное задание
4	Дыхание. Оценка и тренировка	4	2	2	Письменное задание
5	Холистический подход и интеграция. Техника базовых движений на основе функциональных связей.	4	2	2	Письменное задание
5	Контрольное занятие	2	-	2	Тест и видео- задание
	Итого по курсу:	30	14	16	-

Раздел 3. Содержание Программы

Основные разделы и содержание занятий по программе

3.1. «Основы персонального тренинга» Первый блок

№ п/п	Количество часов	Изучаемый материал
1	8	Теория. Общая биология. Раздел Анатомия человека. Анатомия скелета и мышечной системы нижних конечностей и таза. Основы интегративной теории Бюске-Майерса. Концепция Грея Кука.
2	8	Практикум. Стопа, колено, ТБС Разбор и отработка упражнений и методических указаний, создание последовательностей и прогрессий.
3	31	Теория. Видео-лекция: Стопа. Оценка, тренировка, кьюинг. Работа с учебником
	2	Проверочная работа 1
4	31	Теория. Видео-лекция: Тазовое дно и тазобедренный сустав. Оценка, тренировка, кьюинг. Часть первая. Работа с учебником
		Проверочная работа 2
5	31	Теория. Видео-лекция: Тазовое дно и тазобедренный сустав. Оценка, тренировка, кьюинг. Часть вторая. Работа с учебником
	2	Проверочная работа 3
6	31	Теория. Видео-лекция: Колено. Заложник функциональности. Оценка, тренировка, кьюинг. Работа с учебником
	2	Проверочная работа 4
7	31	Теория. Видео-лекция: Интеграция. Нижняя конечность, таз, тазовая диафрагма. Фасциальные и функциональные связи. Работа с учебником
8	31	Теория. Видео-лекция: неврологические практики в персональном тренинге. Работа с учебником.
	2	Проверочная работа 5

**3.2. «Основы персонального тренинга»
Второй блок**

9	8	Теория. Общая биология. Раздел Анатомия человека. Анатомия скелета и мышечной системы корпуса и пояса верхних конечностей. Основы интегративной теории Бюске-Майерса. Концепция Грея Кука.
10	8	Практикум. Кор, пояс верхних конечностей. Разбор и отработка упражнений и методических указаний, создание последовательностей и прогрессий.
11	39	Теория. Видео-лекция: Абдоминальный регион – биомеханическая точка опоры. Тренировка, тестирование. Работа с учебником.
	8	Проверочная работа 6
12	39	Теория. Видео-лекция: Глубокие мышцы спины. Осанка. Неврологические принципы работы с осанкой. Работа с учебником.
	2	Проверочная работа 7
13	34	Теория. Видео-лекция: Лопатки и шея, верхняя конечность, хват. Тренировка, тестирование, неврологические практики. Работа с учебником.
	2	Проверочная работа 8
14	31	Теория. Видео-лекция: Кардио-тренировки – подводные камни, техника безопасности. НИТ-тренировки. Работа с учебником.
		Проверочная работа 9

**3.2. «Основы персонального тренинга»
Третий блок**

15	8	Теория. Общая биология. Раздел Физиология, Неврология. Основные двигательные паттерны человека. Паттерн дыхания, паттерн шага.
16	8	Практикум. Зрение и баланс. Новый протокол мобильности. Техники и последовательность.
17	39	Теория. Видео-лекция: Оценка двигательных паттернов – учимся смотреть. Работа с учебником
	8	Проверочная работа 10
18	39	Теория. Видео-лекция: Дыхание. Оценка и тренировка. Работа с учебником.
	8	Проверочная работа 11
19	39	Теория. Видео-лекция: Холистический подход и интеграция. Техника базовых движений на основе функциональных связей. Работа с учебником.
	2	Проверочная работа 12
	2	Экзаменационный тест.

Список литературы:

1. Томас В. Майерс; Анатомические поезда – Anatomy Trains/ Churchill Livingstone, Москва, 2018
2. Джеймс Эрлз, Томас В. Майерс; Фасциальный релиз для структурного баланса
3. Джеймс Эрлз; Рожденный ходить. Миофасциальная эффективность: революция в понимании механики движения, Москва, Эксмо, 2020
4. Бландин Кале-Жэрмен; Женское тазовое дно
5. Бландин Кале-Жэрмен; Все о правильном дыхании и дыхательных техниках
6. Капанджи
- 7.