

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.