



Персональний тренер EQF 4

Умови складання іспиту для отримання акредитації REPs Ukraine

Процес реєстрації тренера

Для складання іспиту тренер має пройти процес реєстрації не пізніше, ніж за 24 години до його початку. Посилання на реєстрацію необхідно взяти у Провайдера.

До іспиту допускаються тренери, які мають підтверджену кваліфікацію (Інструктор тренажерного залу EQF 3) та диплом про закінчення навчального курсу за цією кваліфікацією. Якщо така кваліфікація відсутня, тренер має звернутися до акредитованого провайдера для складання іспиту EQF 3. Лише потім тренер буде допущений до складання іспиту на кваліфікацію «Персональний тренер».

Теоретична частина іспиту

Теоретична частина іспиту для кваліфікації EQF 4 проходить у форматі он-лайн на території провайдера. Для складання іспиту студенту необхідно взяти з собою пристрій із виходом в Інтернет (телефон, планшет, ноутбук). Доступ до тесту буде надаватися індивідуально з загального банку тестів. Це означає, що в кожного студента тест буде унікальним.

Іспит складається з 60 питань із анатомії, біомеханіки та теорії тренувального процесу. Теми для підготовки до теоретичного екзамену можна взяти у провайдера.

Час зачі іспиту – 60 хв.

Прохідний бал – 75% правильних відповідей. Результат тестування Ви побачите на екрані відразу після його завершення.

Будь-яка можливість списування або консультація з колегами автоматично припиняє складання іспиту. Запис на наступну спробу буде відбуватися на загальних підставах після повної оплати.

Практична частина іспиту

До практичної частини іспиту можуть бути допущені лише ті студенти, які успішно склали теоретичну частину та набрали не менше 75% правильних відповідей.

На практичну частину іспиту для отримання кваліфікації «Персональний тренер EQF4» необхідно прийти зі статистом, який буде виконувати роль клієнта. Статист не має бути професійним тренером, спеціалістом в індустрії фітнесу чи професійним спортсменом. Ним може бути хтось із Ваших друзів чи родичів.

Для складання практичної частини іспиту необхідно провести тренування зі статистом із урахуванням цілей клієнта та його фізіологічних особливостей. Для підготовки до іспиту можна використовувати анкетування із Case Study*.

* Case Study – метод навчання, що містить у собі анкетування клієнта, збір антропометричних даних, розробку персональної програми тренувань для клієнта. Case Study ви можете отримати у зареєстрованого провайдера.

У процесі іспиту тренер має провести 30-хвилинне тренування, у яке входять:

- Інтерв'ю з клієнтом, збір інформації стосовно побажань та фізіологічних особливостей. Час – 2-3 хв.
- Розминка – розігрів серцево-судинної та інших систем, вправи на мобілізацію суглобів, координаційні вправи, динамічний стретчінг. Час – 5-6 хв.
- Основна частина – вправи з власною вагою тіла (не менше 3-ох), вправи з навантаженням (не менше 3-ох).
- Демонстрація вправ згідно з тренувальними методами – обрати будь-які 2 вправи з тренувальної програми клієнта та запропонувати виконати їх у методах (наприклад, супер-сет, «Піраміда» тощо).
- Робота з альтернативними вправами – демонстрація 4-ох альтернативних вправ із запропонованих у списку (Примітка. Список вправ можна переглянути у документі «Список питань для підготовки практичного іспиту»).
- Робота з кардіо-обладнанням – показати налаштування тренажера, техніку виконання, методи зміни інтенсивності та вибору вбудованих програм.
- Стретчінг – запропонувати та виконати по 1 вправі на кожну групу м'язів: спини, грудей, верхніх кінцівок, сідниць чи стегон, гомілок.

Тренеру необхідно дотримуватися регламенту та таймингу іспиту та правильно розрахувати час. Екзаменатор не має права втручатися у процес. Він лише фіксує результати у формуляр екзаменатора.

Методи оцінки практичної частини іспиту

У процесі іспиту комісією будуть оцінюватися наступні критерії:

- професійні знання та навички роботи тренера (правильний вибір вправ, знання техніки виконання, знання м'язів, корекції помилок та ін.)
- комунікативні якості у роботі з клієнтом (вербальна комунікація, уточнення деталей під час роботи, методичні рекомендації з техніки виконання та ін.)
- Клієнтський сервіс – допомога клієнту під час роботи з обладнанням, спостереження за самопочуттям та ін.

Перездача іспиту

Якщо студент, який проходив навчання в акредитованого провайдера, не склав будь-яку частину іспиту, він може скласти іспит із наступним набором на курс, але не пізніше ніж через 6 місяців.

Якщо тренер, який не проходив навчання в акредитованого провайдера, не склав будь-якої частини іспиту, то можливість його складання відбувається на загальних підставах із повною оплатою.