



Інструктор тренажерної зали EQF 3

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 Провайдера.

До іспиту допускаються тренери, які пройшли навчання за курсом «Інструктор тренажерного залу» та надали документ, що це підтверджує. Також до іспиту допускаються випускники Національного університету фізичного виховання або інших профільних ВНЗ.

Теоретична частина іспиту

Теоретична частина іспиту для кваліфікації EQF 3 проходить у форматі он-лайн на території провайдера. Для складання іспиту студенту необхідно взяти із 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 здачі 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 та набрали не менше 75% правильних відповідей.

На практичну частину іспиту необхідно продемонструвати програму тренувань із урахуванням цілей віртуального клієнта та його фізіологічних особливостей.

На практичну частину іспиту необхідно продемонструвати програму тренувань із урахуванням цілей віртуального клієнта та його фізіологічних особливостей.

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

- Опис проблематики клієнта. Час – 2-3 хв.
- Розминка – розігрів серцево-судинної та інших систем, вправи на мобілізацію суглобів, координаційні вправи, динамічний стретчинг. Час – 5-6 хв.
- Основна частина – вправи з власною вагою тіла (не менше 3-ох), вправи з навантаженням (не менше 3-ох).
- Робота з кардіо-обладнанням – показати налаштування тренажера, техніку виконання, методи зміни інтенсивності та вибору вбудованих програм.
- Стретчинг – запропонувати та виконати по 1 вправі на кожну групу м'язів: спина, грудей, верхніх кінцівок, сідниць чи стегон, гомілок.

Тренеру необхідно дотримуватися регламенту та таймінгу 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 з повною оплатою.