


**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«МИЛКИ КОМПАНИ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «МИЛКИ КОМПАНИ»



 / В.Г. Колун
Приказ № 101/1-ДПО
от «13» января 2025г.

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

(Программа освоения профессии)

Организация деятельности фитнес-тренера

Присваиваемая квалификация: Фитнес-тренер

Код профессии: 23178

Трудоемкость: 390 академических часов

Автор-составитель:

Учебно - методический отдел

ООО «МИЛКИ КОМПАНИ»

г. Кисловодск - 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Нормативная основа разработки образовательной программы

1.2 Цели и задачи реализации программы

1.3 Общая характеристика Программы

1.4 Профессиональные компетенции профессии

1.5 Результаты освоения Программы

1.6 Общая характеристика программы

2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

3.1 Учебный план

3.2 Календарный график

4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

5. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО

5.1 Методические рекомендации по освоению реализации программы профессионального обучения

5.2 Кадровое обеспечение реализации программы

5.3 Материально-технические база программы профессионального обучения

5.4 Требования к материально-техническим условиям со стороны слушателя (потребителя образовательной услуги)

5.5.Методические материалы

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рост популярности здорового образа жизни и фитнес-индустрии требует подготовки квалифицированных специалистов, способных грамотно организовывать тренировочный процесс, учитывать индивидуальные потребности клиентов и обеспечивать безопасность занятий. Современный фитнес-тренер должен сочетать знания в области анатомии, физиологии, нутрициологии и психологии, а также владеть навыками коммуникации и управления группами.

Программа направлена на формирование профессиональных компетенций, соответствующих требованиям рынка труда и профессиональным стандартам. Программа профессионального обучения «Фитнес-тренер» разработана для реализации на платформе ООО «МИЛКИ КОМПАНИ».

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Нормативная основа разработки образовательной программы

Основная программа профессионального обучения – программа профессиональной подготовки по профессии, должности служащих «Фитнес-тренер» - далее «Программа» - это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных курсов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

Программа «Фитнес-тренер» разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки РФ 14.07.2023 N 534 "Об утверждении перечня профессий рабочих и должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение";
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 26 августа 2020 г. № 438 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи";
5. Федеральный закон "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152-ФЗ.

Программа профессионального обучения - программа профессиональной подготовки рабочих, служащих по профессии «Фитнес-тренер» направлена на получение трудовой функции, квалификации без изменения уровня образования.

1.2.Цели и задачи реализации программы

Цель реализации программы:

Подготовка квалифицированных фитнес-тренеров, способных организовывать и проводить тренировочные занятия, разрабатывать индивидуальные программы, мотивировать клиентов и обеспечивать безопасность в процессе занятий.

Основные задачи программы:

Изучить анатомо-физиологические основы физической активности.

Освоить методики составления тренировочных программ для разных категорий клиентов.

Научить применять современные подходы к оценке физического состояния и коррекции нагрузок.

Развить навыки коммуникации, мотивации и психологической поддержки клиентов.

Познакомить с нормативно-правовыми аспектами и этикой профессии.

1.3 Общая характеристика Программы «Фитнес-тренер»

Программа направлена на получение компетенций, необходимых для выполнения профессионального вида деятельности, приобретение новой квалификации по профессии, должности служащих «Фитнес-тренер» и регламентирует: цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателей по данной профессии.

Наименование вида профессиональной деятельности: физическая деятельность

Основная цель вида профессиональной деятельности: организация деятельности фитнес-тренера

При разработке и реализации программы ООО «МИЛКИ КОМПАНИ» ориентируется на конкретный вид профессиональной деятельности, к которому (которым) готовится слушатель, исходя из потребностей рынка труда и материально-технических ресурсов организации.

Нормативный срок освоения программы профессионального обучения и присваиваемая квалификация приведены в таблице:

Наименование квалификации подготовки	Срок освоения Программы
Фитнес-тренер	390 часов

Обучение по программе осуществляется на основе договора об оказании услуг, заключаемого со слушателем и (или) с физическим или юридическим лицом, обязующимся оплатить обучение лица, зачисляемого на обучение.

Характеристика работ

Фитнес-тренер выполняет следующие виды деятельности:

Проведение индивидуальных и групповых тренировок.

Разработка программ тренировок с учетом целей, возраста, состояния здоровья клиента.

Контроль техники выполнения упражнений и безопасности.

Консультирование по вопросам питания и восстановления.

Ведение документации (журналы тренировок, карты клиентов).

Профессиональные обязанности

Фитнес-тренер обязан:

Проводить диагностику физического состояния клиентов (тестирование, анкетирование).

Разрабатывать и корректировать индивидуальные/групповые программы тренировок.

Обеспечивать безопасность во время занятий, предотвращать травмы.

Обучать правильной технике выполнения упражнений.

Мотивировать клиентов, отслеживать их прогресс.

Соблюдать санитарно-гигиенические нормы

Участвовать в повышении квалификации и профессиональных мероприятиях.

Должен знать:

Основы анатомии и физиологии человека: мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная системы.

Методики тренировок: силовые, кардио, функциональные, растяжка.

Принципы составления программ: периодизация, адаптация нагрузок, цели (похудение, набор мышечной массы, реабилитация).

Основы нутрициологии: принципы сбалансированного питания, роль БЖУ.

Правила оказания первой помощи при травмах и перегрузках.

Психологию общения: методы мотивации, работы с конфликтами.

Нормативно-правовые аспекты: законы в сфере физкультурно-спортивной деятельности, санитарные нормы.

Этические стандарты: конфиденциальность, уважение к клиентам.

1.4. Профессиональные компетенции профессии

Слушатель освоивший Программу должен обладать общими и профессиональными компетенциями, соответствующими виду деятельности, включающими в себя способность:

Организационное обеспечение деятельности организации

Трудовые функции	Трудовые действия	Необходимые умения	Необходимые знания
<p>Рекомендации по питанию и восстановлению.</p> <p>Обучение клиентов правильному дыханию и технике расслабления.</p>	<p>Анализ физического состояния и целей клиента.</p> <p>Составление программ тренировок с учетом возрастных, медицинских и физических особенностей.</p> <p>Подбор упражнений для развития силы, выносливости, гибкости.</p> <p>Корректировка программ на основе промежуточных результатов.</p>	<p>Определять уровень физической подготовки клиента.</p> <p>Применять методики функционального тестирования.</p> <p>Использовать современные подходы к тренировкам (кроссфит, пилатес и др.).</p>	<p>Основы анатомии и физиологии человека.</p> <p>Принципы построения тренировочного процесса.</p> <p>Методы оценки эффективности тренировок.</p>

1.5. Результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы является овладение слушателями видом профессиональной деятельности.

Знать:

Основы анатомии, физиологии человека.

Методики составления тренировочных программ (силовые, кардио, функциональные, гибкость).

Принципы здорового питания и их адаптацию к целям клиентов (похудение, набор мышечной массы, поддержание формы).

Правила техники безопасности и профилактики травм в фитнесе.

Стандарты оказания фитнес-услуг и нормы профессиональной этики.

Основы психологии общения и мотивации клиентов.

Современные тренды и оборудование в индустрии фитнеса.

Уметь:

Проводить диагностику физического состояния клиента (тестирование уровня выносливости, силы, гибкости).

Разрабатывать индивидуальные и групповые тренировочные программы.

Демонстрировать и контролировать правильную технику выполнения упражнений.

Корректировать программы в зависимости от прогресса и изменений состояния клиента.

Мотивировать клиентов, давать обратную связь и поддерживать их в достижении целей.

Работать с разными категориями клиентов

Использовать современные технологии и оборудование (фитнес-гаджеты, мобильные приложения).

1.6. Общая характеристика программы

К освоению Программы допускаются лица без предъявления требований к образованию.

Формы освоения программы: заочная, с применением исключительно дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, посредством сети Интернет, с использованием программного обеспечения.

Дистанционная форма обучения проводится средствами платформы и zoom конференций в формате вебинаров, прямых эфиров. Для работы в системе слушателю выделяется логин и пароль. Рабочее место слушателя должно быть оснащено компьютером с подключением к сети Интернет:

Форма организации образовательной деятельности – индивидуальная или групповая. Профессиональное обучение также может быть в соответствии с индивидуальным ускоренным учебным планом.

Режим занятий: занятия проводятся по учебному расписанию и предусматривается возможность обучения по индивидуальному учебному плану (графику обучения) в пределах осваиваемой программы профессионального обучения. Начало обучения по мере комплектования учебных групп, набор на обучение в течение всего календарного года.

Язык обучения – русский

Количество слушателей в группе – до 80 обучающихся

Трудоемкость обучения по данной программе – 390 ч.

Занятия с использованием компьютерной техники организуются в соответствии с гигиеническими требованиями к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы, занятия сокращаются на 15 минут.

Продолжительность занятий – 3 академических часа в неделю.

Продолжительность 1 ак.ч. – 45 минут.

В конце обучения предусматривается практическое обучение в течении. Практическое обучение проходит в режиме онлайн, после окончания практического обучения – итоговая аттестация, в форме квалификационного экзамена.

Итоговый документ – свидетельство о профессии рабочего, должности служащего.

2.ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Результативность освоения программы систематически отслеживается в течение обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля: входной и текущий контроль, итоговая аттестация.

Входной контроль проводится в начале курса для определения уровня знаний, слушателей на начало обучения по программе.

Текущий контроль успеваемости слушателей представляет систематическую проверку учебных достижений слушателей,

проводимую педагогом по окончании изученной темы, в начале следующего урока, в форме устного опроса или ответа на вопросы (письменно), тестирование в целях получения информации:

- о выполнении требуемых действий в процессе учебной деятельности;
- о правильности выполнения требуемых действий;
- о соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала;
- о формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.)

Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения программы. Данная информация используется педагогом только для мониторинга результатов обучения и не сообщается слушателям. Домашние задания после каждого урока проверяются педагогом.

Тестирование проходит с использованием компьютерных средств. Слушатель получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Правильные ответы определяются автоматически. Оценка выставляется в зависимости от количества правильно выполненных заданий.

5 баллов - от 8 до 10 правильных ответов из 10 вопросов теста;

4 балла - от 5 до 7 правильных ответов из 10 вопросов теста;

3 балла - от 3 до 4 правильных ответов из 10 вопросов теста;

2 балла - от 0 до 2 правильных ответов из 10 вопросов теста.

Тест сдан – от 3 до 5 баллов.

Тест не сдан – 3 балла

Слушатели, успешно выполнившие обучение, допускаются к итоговой аттестации. Итоговая аттестация проходит в форме квалификационного экзамена. Квалификационный экзамен включает в себя теоретическую и практическую проверку знаний

Квалификационный экзамен проводится квалификационной комиссией, которая формируется приказом директора ООО «МИЛКИ КОМПАНИ». К проведению квалификационного экзамена привлекаются представители работодателей, их объединений по согласованию. Результаты квалификационного экзамена оформляются протоколом.

3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

3.1. Учебный план

Наименование тем	Общее кол-во часов	В том числе:		Форма контроля
		ТЗ	ПЗ	
Модуль 1: Анатомия и физиология для тренера	70	30	40	Тестирование
Модуль 2: Техника выполнения упражнений	50	14	7+29	Тестирование
Модуль 3: Питание и нутрициология	60	29	31	Тестирование
Модуль 4. Составление программ тренировок	40	15	25	Тестирование
Модуль 5: Первая помощь	40	15	25	Тестирование
Модуль 6. Психология и коммуникация с клиентами	40	15	25	
Модуль 7: Современные тренды и специализации	40	13	27	Тестирование
Модуль 8. Юридическая чистота фитнес-тренера	20	7	13	Тестирование
Практика	20			Программа
Итоговый зачет	10			Экзамен
Итого	390			

3.2. Календарный график

Название	Форма	Часы	Дата
Модуль 1: Анатомия и физиология для тренера			
Строение скелета человека	Теория\практика	45 мин	
Строение скелета человека: осевой и добавочный скелет, функции костей.	Теория\практика	45 мин	
Типы соединений костей: суставы, их классификация и роль в движении.	Теория\практика	45 мин	
Мышечная система: анатомия скелетных мышц, их функциональные группы.	Теория\практика	45 мин	
Биомеханика движений: рычаги, синергисты и антагонисты в тренировках.	Теория\практика	45 мин	
Сердечно-сосудистая система: строение сердца, круги кровообращения.	Теория\практика	45 мин	
Адаптация сердца и сосудов к аэробным и анаэробным нагрузкам.	Теория\практика	45 мин	
Дыхательная система: анатомия лёгких, механизм газообмена.	Теория\практика	45 мин	
Роль дыхания в выносливости и силовых тренировках.	Теория\практика	45 мин	

Нервная система: кора головного мозга, мозжечок и координация движений.	Теория\практика	45 мин	
Рефлекторные дуги и их значение в управлении двигательными действиями.	Теория\практика	45 мин	
Эндокринная система: гормоны, влияющие на рост мышц и восстановление.	Теория\практика	45 мин	
Гормональные изменения при стрессе, тренировках и отдыхе.	Теория\практика	45 мин	
Энергетические системы организма: аэробная и анаэробная (гликолитическая, алактатная).	Теория\практика	45 мин	
Метаболизм в мышечных клетках: роль АТФ и креатинфосфата.	Теория\практика	45 мин	
Обмен веществ в контексте восстановления после нагрузок.	Теория\практика	45 мин	
Типы мышечных волокон (медленные и быстрые) и их тренируемость.	Теория\практика	45 мин	
Механизмы мышечной усталости и факторы, её вызывающие.	Теория\практика	45 мин	
Восстановительные процессы: суперкомпенсация, ремоделирование тканей.	Теория\практика	45 мин	
Система кроветворения: роль красного костного мозга и эритроцитов.	Теория\практика	45 мин	

Лимфатическая система: её связь с иммунитетом и восстановлением.	Теория\практика	45 мин	
Травмы опорно-двигательного аппарата: растяжения, вывихи, переломы.	Теория\практика	45 мин	
Профилактика травм: разминка, техника выполнения упражнений.	Теория\практика	45 мин	
Гибкость и растяжка: анатомия суставов и связок.	Теория\практика	45 мин	
Позвоночник: строение, амортизационная функция, проблемы осанки.	Теория\практика	45 мин	
Анатомия стопы и её роль в беге и силовых упражнениях.	Теория\практика	45 мин	
Влияние возраста на физиологические системы: детский, взрослый, пожилой организм.	Теория\практика	45 мин	
Адаптация организма к гипоксии (высотные тренировки).	Теория\практика	45 мин	
Терморегуляция: потоотделение, перегрев и переохлаждение при нагрузках.	Теория\практика	45 мин	
Особенности тренировок при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (артрит, остеопороз).	Теория\практика	45 мин	
Самостоятельная работа		38	
Итоговое тестирование		2	

Всего		70	
Модуль 2: Техника выполнения упражнений			
Базовые упражнения: техника и безопасность.	Теория\практика	45 мин	
Изоляционные упражнения: выбор и применение.	Теория\практика	45 мин	
Комплексные движения (приседания, тяги, жимы).	Теория\практика	45 мин	
Упражнения для развития функциональной силы.	Теория\практика	45 мин	
Техника использования свободных весов.	Теория\практика	45 мин	
Работа с тренажёрами: преимущества и недостатки.	Теория\практика	45 мин	
Коррекция техники выполнения упражнений. Особенности тренировок в разные фазы менструального цикла.	Теория\практика	45 мин	
Правильная разминка и растяжка.	Теория\практика	45 мин	
Методики прогрессии в тренировочном процессе.	Теория\практика	45 мин	
Принципы периодизации тренировок.	Теория\практика	45 мин	

Упражнения для коррекции осанки.	Теория\практика	45 мин	
Развитие гибкости и мобильности.	Теория\практика	45 мин	
Техника выполнения кардиоупражнений.	Теория\практика	45 мин	
Функциональный тренинг: основные принципы.	Теория\практика	45 мин	
Практические занятия	Практика	7 часов	
Самостоятельная работа		27	
Итоговое тестирование		2	
Всего		50	
Модуль 3: Питание и нутрициология			
Основы нутрициологии: макро- и микронутриенты, их роль в организме.	Теория\практика	45 мин	
Энергетическая ценность пищи: калории, БЖУ и их расчёт для разных целей (похудение, набор мышц).	Теория\практика	45 мин	
Белки: функции, источники, потребности при силовых и кардионагрузках.	Теория\практика	45 мин	

Углеводы: виды (простые/сложные), гликемический индекс, роль в восстановлении.	Теория\практика	45 мин	
Жиры: полезные и вредные жиры, Омега-3/6, влияние на гормоны.	Теория\практика	45 мин	
Витамины и минералы: ключевые нутриенты для спортсменов (витамин D, магний, железо).	Теория\практика	45 мин	
Водный баланс: нормы потребления, гидратация до, во время и после тренировки.	Теория\практика	45 мин	
Спортивное питание: протеины, гейнеры, аминокислоты (BCAA, L-карнитин).	Теория\практика	45 мин	
Диетические добавки: креатин, L-аргинин, адаптогены — польза и риски.	Теория\практика	45 мин	
Питание до и после тренировки: временные интервалы и оптимальные продукты.	Теория\практика	45 мин	
Низкоуглеводные диеты (кето, палео) и их совместимость с тренировками.	Теория\практика	45 мин	
Веганская/вегетарианская диета: как компенсировать дефицит белка и витаминов.	Теория\практика	45 мин	
Дробное питание vs. интервальное голодание: что эффективнее для спортсменов?	Теория\практика	45 мин	

Пищевые волокна: роль в пищеварении и метаболизме.	Теория\практика	45 мин	
Аллергии и непереносимость продуктов: как составить безопасный рацион.	Теория\практика	45 мин	
Питание при наборе мышечной массы: избыток калорий и баланс БЖУ.	Теория\практика	45 мин	
Питание при снижении жировой массы: дефицит калорий, сохранение мышц.	Теория\практика	45 мин	
Женская нутрициология: особенности питания при менструальном цикле, беременности.	Теория\практика	45 мин	
Питание для пожилых людей: профилактика саркопении и остеопороза.	Теория\практика	45 мин	
Детокс-диеты: мифы и реальная польза для организма.	Теория\практика	45 мин	
Роль антиоксидантов в борьбе с окислительным стрессом после тренировок.	Теория\практика	45 мин	
Сахар и искусственные подсластители: влияние на метаболизм и здоровье.	Теория\практика	45 мин	
Солевой баланс: натрий, калий и их роль в мышечной работе.	Теория\практика	45 мин	
Питание при травмах: ускорение восстановления через рацион.	Теория\практика	45 мин	

Этические аспекты: как работать с клиентами, страдающими от пищевых расстройств.	Теория\практика	45 мин	
Методы оценки состава тела	Теория\практика	45 мин	
Сезонные изменения в питании: адаптация рациона к летнему/зимнему периоду.	Теория\практика	45 мин	
Питание в день соревнований: стратегии для выносливости и силы.	Теория\практика	45 мин	
Мифы о питании: развенчание стереотипов (например, "углеводы вредны").	Теория\практика	45 мин	
Самостоятельная работа		29	
Итоговое тестирование		2	
Всего		60	
Модуль 4. Составление программ тренировок			
Основные принципы составления тренировочных программ	Теория\практика	45 мин	
Целеполагание в тренировочном процессе	Теория\практика	45 мин	

Как ставить SMART-цели с клиентами (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные во времени).			
Определение уровня подготовки клиента Тестирование базовых показателей (сила, выносливость, гибкость, состав тела).	Теория\практика	45 мин	
Построение базовой структуры тренировочной недели Распределение нагрузок по дням и группам мышц.	Теория\практика	45 мин	
Принципы периодизации тренировок Макро-, мезо- и микроциклы в планировании тренировок.	Теория\практика	45 мин	
Расчёт объёма и интенсивности тренировок Определение веса, повторений и подходов для различных целей.	Теория\практика	45 мин	
Типы тренировочных программ Силовые программы, кардиотренировки, функциональный тренинг, восстановительные занятия.	Теория\практика	45 мин	

Создание программ для разных целей Набор мышечной массы, снижение веса, улучшение выносливости, увеличение силы.	Теория\практика	45 мин	
Работа с различными типами телосложения Особенности тренировок для эктоморфов, мезоморфов и эндоморфов.	Теория\практика	45 мин	
Использование методик прогрессии нагрузок Постепенное увеличение веса, повторений или интенсивности.	Теория\практика	45 мин	
Учёт возрастных особенностей при составлении программ Тренировки для молодёжи, взрослых и пожилых людей.	Теория\практика	45 мин	
Коррекция программ для людей с ограничениями Тренировки для клиентов с травмами, хроническими заболеваниями или после реабилитации.	Теория\практика	45 мин	

Создание программ для специальных категорий клиентов Тренировки для беременных, после родов, детей и подростков.	Теория\практика	45 мин	
Отслеживание прогресса клиента Методы оценки результатов (измерение окружности тела, фотофиксация, тестирование силы).	Теория\практика	45 мин	
Адаптация программ на основе обратной связи Корректировка плана тренировок в зависимости от самочувствия клиента, результатов и изменений целей.	Теория\практика	45 мин	
Самостоятельная работа		23	
Итоговое тестирование		2	
Всего		40	
Модуль 5.Первая помощь			
Основы первой помощи	Теория\практика	45 мин	

<p>Алгоритм действий при ЧС : оценка безопасности, вызов скорой помощи, первичный осмотр (проверка сознания, дыхания).</p> <p>Основы реанимации (СЛР) : техника непрямого массажа сердца и искусственного дыхания для взрослых и детей.</p>			
<p>Основы первой помощи</p> <p>Алгоритм действий при ЧС : оценка безопасности, вызов скорой помощи, первичный осмотр (проверка сознания, дыхания).</p> <p>Основы реанимации (СЛР) : техника непрямого массажа сердца и искусственного дыхания для взрослых и детей.</p>	Теория\практика	45 мин	
<p>Травмы опорно-двигательного аппарата</p> <p>Растяжения связок : как отличить от разрыва, методы иммобилизации, холодовая терапия.</p> <p>Вывихи суставов : первая помощь до приезда врача (фиксация, холод, обезболивание).</p> <p>Переломы : открытые и закрытые, шина Крамера, правила транспортировки.</p> <p>Ушибы и гематомы : обработка ран, применение гелей и компрессов.</p>	Теория\практика	45 мин	

<p>Травмы опорно-двигательного аппарата</p> <p>Растяжения связок : как отличить от разрыва, методы иммобилизации, холодная терапия.</p> <p>Вывихи суставов : первая помощь до приезда врача (фиксация, холод, обезболивание).</p> <p>Переломы : открытые и закрытые, правила транспортировки.</p> <p>Ушибы и гематомы : обработка ран, применение гелей и компрессов.</p>	Теория\практика	45 мин	
<p>Состояния, связанные с перегрузкой</p> <p>Тепловой и солнечный удар : симптомы, охлаждение, восполнение жидкости.</p> <p>Обезвоживание и электролитный дисбаланс : признаки, применение растворов</p> <p>Гипогликемия у спортсменов : помощь при потере сознания, использование глюкозы.</p>	Теория\практика	45 мин	
<p>Состояния, связанные с перегрузкой</p> <p>Тепловой и солнечный удар : симптомы, охлаждение, восполнение жидкости.</p> <p>Обезвоживание и электролитный дисбаланс : признаки, применение растворов (Regidron).</p>	Теория\практика	45 мин	

<p>Гипогликемия у спортсменов : помощь при потере сознания, использование глюкозы.</p>			
<p>Травмы в зале и на улице Порезы и раны : обработка антисептиками, наложение повязок, профилактика столбняка. Ожоги : термические и химические, первая помощь, исключение инфекции. Утопление : вывод воды из дыхательных путей, СЛР в бассейне.</p>	<p>Теория\практика</p>	<p>45 мин</p>	
<p>Травмы в зале и на улице Порезы и раны : обработка антисептиками, наложение повязок, профилактика столбняка. Ожоги : термические и химические, первая помощь, исключение инфекции. Утопление : вывод воды из дыхательных путей, СЛР в бассейне</p>	<p>Теория\практика</p>	<p>45 мин</p>	
<p>Специфические ситуации Аллергические реакции и анафилаксия признаки анафилактического шока.</p>	<p>Теория\практика</p>	<p>45 мин</p>	

<p>Судороги и спазмы : массаж, растяжка, восстановление электролитного баланса.</p> <p>Травмы позвоночника : иммобилизация, запрет на перемещение пострадавшего.</p> <p>Падение с высоты (например, с турника) : оценка шейного отдела, позвоночника.</p>			
<p>Специфические ситуации</p> <p>Аллергические реакции и анафилаксия признаки анафилактического шока.</p> <p>Судороги и спазмы : массаж, растяжка, восстановление электролитного баланса.</p> <p>Травмы позвоночника : иммобилизация, запрет на перемещение пострадавшего.</p> <p>Падение с высоты (например, с турника) : оценка шейного отдела, позвоночника.</p>	Теория\практика	45 мин	
<p>Психологическая помощь и профилактика</p> <p>Панические атаки : техники успокоения, дыхательные практики.</p>	Теория\практика	45 мин	

<p>Обмороки : поза «лежа с приподнятыми ногами», контроль дыхания.</p> <p>Стресс-менеджмент для тренеров : как сохранять хладнокровие в критической ситуации.</p>			
<p>Юридические и организационные аспекты</p> <p>Права и обязанности тренера при оказании первой помощи : что разрешено, а что запрещено.</p>	Теория\практика	45 мин	
<p>Юридические и организационные аспекты</p> <p>Права и обязанности тренера при оказании первой помощи : что разрешено, а что запрещено.</p>	Теория\практика	45 мин	
<p>Профилактика травм</p> <p>Правила разминки и заминки : снижение риска растяжений и надрывов.</p> <p>Индивидуальный подход к клиентам : учет возраста, здоровья, противопоказаний.</p> <p>Безопасность в зале : проверка оборудования, уборка зон для тренировок.</p>	Теория\практика	45 мин	

Специальные группы Помощь детям : особенности СЛР, психологический подход. Тренировки при беременности : что делать при угрозе выкидыша или гипертонусе матки.	Теория\практика	45 мин	
Самостоятельная работа		23	
Итоговое тестирование		2	
Всего		40	
Модуль 6: Психология и коммуникация с клиентами			
Основы мотивации и её влияние на клиента.	Теория\практика	45 мин	
Постановка целей совместно с клиентом.	Теория\практика	45 мин	
Психологические барьеры в тренировочном процессе.	Теория\практика	45 мин	
Эмоциональный интеллект тренера: важность эмпатии.	Теория\практика	45 мин	
Коммуникационные навыки для эффективного взаимодействия.	Теория\практика	45 мин	
Тайм-менеджмент и планирование времени клиента.	Теория\практика	45 мин	

Создание долгосрочных отношений с клиентами.	Теория\практика	45 мин	
Психологические аспекты снижения веса и изменения привычек.	Теория\практика	45 мин	
Работа с клиентами разного возраста и уровня подготовки.	Теория\практика	45 мин	
Обработка обратной связи и корректировка программы.	Теория\практика	45 мин	
Поддержание мотивации у клиентов в долгосрочной перспективе.	Теория\практика	45 мин	
Работа с проблемами самооценки и уверенности клиента.	Теория\практика	45 мин	
Этика общения и профессиональные границы тренера.	Теория\практика	45 мин	
Лидерство тренера: как стать авторитетом для клиента.	Теория\практика	45 мин	
Духовные напоминания о важности здоровья	Теория\практика	45 мин	
Самостоятельная работа		23	
Итоговое тестирование		2	
Всего		40	

Модуль 7: Современные тренды и специализации

Тренды в фитнесе: что популярно сегодня?	Теория\практика	45 мин	
Функциональный тренинг: современный подход.	Теория\практика	45 мин	
CrossFit: принципы и методики.	Теория\практика	45 мин	
Йога и пилатес: интеграция в программу тренировок.	Теория\практика	45 мин	
Тренировки НИТ: высокоинтенсивные интервальные тренировки.	Теория\практика	45 мин	
Табата: эффективность и техника выполнения.	Теория\практика	45 мин	
Тренировки для старшего поколения.	Теория\практика	45 мин	
Работа с беременными и после родов.	Теория\практика	45 мин	
Реабилитационные программы после травм.	Теория\практика	45 мин	
Тренировки для детей и подростков.	Теория\практика	45 мин	
Специализированные программы для спортсменов.	Теория\практика	45 мин	
Методики восстановления после нагрузок.	Теория\практика	45 мин	
Тренировки на свежем воздухе.	Теория\практика	45 мин	
Самостоятельная работа		25	

Итоговое тестирование		2	
Всего		40	
Модуль 8. Юридическая чистота фитнес-тренера			
Правовой статус фитнес-тренера Регистрация как ИП, самозанятый или сотрудник	Теория\практика	45 мин	
Ответственность тренера перед клиентом Правовая ответственность за здоровье клиента во время тренировок.	Теория\практика	45 мин	
Заключение договоров с клиентами Составление типового договора на оказание услуг фитнес-тренера.	Теория\практика	45 мин	
Правовые аспекты онлайн-консультаций и тренировок Особенности работы в цифровом формате и защита авторских прав.	Теория\практика	45 мин	
Требования к сертификации и лицензированию Необходимость получения официальных документов для работы.	Теория\практика	45 мин	
Требования к сертификации и лицензированию	Теория\практика	45 мин	

Необходимость получения официальных документов для работы.			
Этика и профессиональные стандарты в фитнесе Основы профессиональной этики и их юридическое закрепление.	Теория\практика	45 мин	
Самостоятельная работа		11	
Итоговое тестирование		2	
Всего		20	
Практика(Составление программы)		20	
Экзамен		10	
Итого		390	

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа вариативна. Педагог может вносить изменения в содержания тем, дополнять практические занятия новыми приемами практического исполнения. ООО «МИЛКИ КОМПАНИ» ежегодно обновляет дополнительную общеобразовательную программу с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Модуль 1. Анатомия и физиология — изучение скелета, мышц, сердечно-сосудистой и нервной систем, их роли в движении и адаптации к нагрузкам.

Модуль 2. Техника упражнений — безопасное выполнение базовых (присед, тяга) и изолирующих упражнений, работа с оборудованием и ошибками.

Модуль 3. Питание — расчёт БЖУ, использование спортивных добавок (протеин, креатин), специальные диеты (кето, веганство).

Модуль 4. Программы тренировок — составление планов с учётом целей (сила, масса, выносливость), методы прогрессии (суперсеты, периодизация).

Модуль 5. Основы первой помощи

Алгоритм действий при ЧС : оценка безопасности, вызов скорой помощи, первичный осмотр (проверка сознания, дыхания).

Травмы опорно-двигательного аппарата

Растяжения связок : как отличить от разрыва, методы иммобилизации, холодовая терапия.

Вывихи суставов : первая помощь до приезда врача (фиксация, холод, обезболивание).

Переломы : открытые и закрытые, правила транспортировки.

Ушибы и гематомы : обработка ран, применение гелей и компрессов.

Состояния, связанные с перегрузкой

Тепловой и солнечный удар : симптомы, охлаждение, восполнение жидкости.

Обезвоживание и электролитный дисбаланс : признаки, применение растворов (Regidron).

Гипогликемия у спортсменов : помощь при потере сознания, использование глюкозы.

Сердечно-сосудистые и неврологические состояния

Травмы в зале и на улице

Порезы и раны : обработка антисептиками, наложение повязок, профилактика столбняка.

Ожоги : термические и химические, первая помощь, исключение инфекции.

Утопление : вывод воды из дыхательных путей, СЛР в бассейне.

Специфические ситуации

Аллергические реакции и анафилаксия : использование эпинефрина (EpiPen), признаки анафилактического шока.

Судороги и спазмы : массаж, растяжка, восстановление электролитного баланса.

Травмы позвоночника : иммобилизация, запрет на перемещение пострадавшего.

Падение с высоты (например, с турника) : оценка шейного отдела, позвоночника.

Психологическая помощь и профилактика

Панические атаки : техники успокоения, дыхательные практики.

Обмороки : поза «лежа с приподнятыми ногами», контроль дыхания.

Стресс-менеджмент для тренеров : как сохранять хладнокровие в критической ситуации.

Юридические и организационные аспекты

Права и обязанности тренера при оказании первой помощи : что разрешено, а что запрещено.

Профилактика травм

Правила разминки и заминки : снижение риска растяжений и надрывов.

Индивидуальный подход к клиентам : учет возраста, здоровья, противопоказаний.

Безопасность в зале : проверка оборудования, уборка зон для тренировок.

Специальные группы

Помощь детям : особенности СЛР, психологический подход.

Тренировки при беременности : что делать при угрозе выкидыша или гипертонусе матки.

Модуль 6. Психология — мотивация клиентов, работа с эмоциями, SMART-цели, этические границы.

Модуль 7. Тренды — функциональный тренинг, CrossFit, тренировки для детей/пожилых, технологии

Модуль 8. Юридические аспекты — правовой статус, требования к сертификации и лицензированию

Необходимость получения официальных документов для работы.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Методические рекомендации по освоению реализации программы профессионального обучения

При проведении занятия с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, в водной части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить слушателям технические особенности работы и правила обмена информацией. В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Мы разработали образовательную программу обучения так, чтобы обучение давалось легко без потери качества. И слушатели проходили курс до конца, не бросали на полпути из-за большого объема информации и сложных заданий. Могли совмещать обучение с работой или параллельным образованием.

Курс сжатый, но качественный. Теоретические материалы изложены понятным языком, в концентрированном виде, без «воды» и лирических отступлений не по теме.

Образовательный процесс предусматривает следующие виды и формы учебных занятий: онлайн - лекции, практические занятия, выполнение входного, текущего контроля, промежуточной аттестации, квалификационного экзамена.

Групповые и индивидуальные консультации проходят при непосредственном общении педагога и слушателя в ходе обучения, видеоконференций и организуются исключительно в дистанционном режиме.

Онлайн-обучение не исключает домашних заданий и общения с педагогами, всё это также выполняется в системе. Каждая тема включает в себя практические (домашние) задания.

При реализации Программы в учебном процессе используются глобальные и локальные компьютерные сети для обеспечения доступа к информационным образовательным ресурсам и для управления учебным процессом независимо от местонахождения человека.

Виды занятий при организации дистанционного обучения:

- Онлайн - занятие (вебинары и задания). Занятия являются асинхронными – в этом случае у слушателя есть возможность найти удобное для себя время, чтобы отработать материал программы обучения. Программа включает в себя теоретические и практические занятия.
- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие (прямые эфиры вопрос-ответ, online-консультация);
- фрагменты и материалы образовательных Интернет-ресурсов;
- чат-занятия (учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий, проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату);
- адресные дистанционные консультации.

Видео уроки можно смотреть в любое время и выполнять задания.

Для работы в системе слушателю выделяется логин и пароль. Рабочее место слушателя должно быть оснащено компьютером с подключением к сети Интернет.

Также отличительной особенностью данной программы является подключение профессионалов при проведении занятий, которые могут более полно и доступно объяснить слушателям изучаемые темы, проводить практические занятия.

5.2.Кадровое обеспечение реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, а также лицами, привлекаемыми ООО «МИЛКИ КОМПАНИ» к реализации программы на условиях гражданско- правового договора, которые имеют: Педагоги. Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы.

Педагогические работники должны иметь среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование, направленность которого соответствует области профессиональной деятельности, осваиваемой слушателями.

5.3. Материально-технические база программы профессионального обучения

ООО «МИЛКИ КОМПАНИ» располагает материально-технической базой, 36

обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным правилам и нормам. Рабочее место слушателя должно быть оснащено компьютером с подключением к сети Интернет.

Услуга подключения к сети Интернет должна предоставляться в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Подключение к Интернет со скоростью не ниже 512 Кбит/с. Материально-техническая база для реализации программы включает следующие составляющие:

- Выделенный канал связи или отдельный Wi-Fi-канал;
- Для передачи звука рекомендовано использовать отдельные микрофоны с шумоподавлением (не рекомендуется использовать встроенные микрофоны камер);
- В помещении, где проводится трансляция, должно быть соответствующее мероприятию освещение;
- Ноутбук Lenovo ThinkBook 15-III 205M000HIRU (Четырехядерный процессор Intel Core i5 – 1035G1 с частотой 1.0 ГГц – 3,6 ГГц, оперативная память DDR4 объемом 16384 Мб, SSD 512 Гб);
- Интерактивная доска Classic Solution Dual Touch V66;
- Web-камера Logitech WebCam C505e;
- Behringer C-1U Studio Condenser Microphone USB-микрофон;
- Звуковая система Dolby Audio;
- Наушники SVEN AP-930M;
- Операционная система Windows 10 Home;
- Антивирус: ESET Internet Securite;
- Microsoft Office 10;
- Интернет, локальные компьютерные сети, интернет-браузеры MS Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome.

5.4. Требования к материально-техническим условиям со стороны слушателя (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024;
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2;

- 512 Мб оперативной памяти;
- 200 Мб свободного дискового пространства;
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый);
- Плагин Adobe Flash Player.

Использование дистанционных образовательных технологий обеспечивается посредством доступа, слушателя к информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Подключение слушателя к информационно-телекоммуникационной сети Интернет обеспечивается им самостоятельно.

5.5.Методические материалы

ООО «МИЛКИ КОМПАНИ» обеспечено учебно-методической литературой и материалами по всем учебным темам программы.

1. Организационно-методические материалы;
2. Практическое обучение.

Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации слушателей, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Оценочные средства

Анкета для проведения входного контроля

Целью "Входного контроля" является: изучение мотивации слушателя к занятиям данного курса, оценка уровня первичной теоретической и практической подготовки в выбранной области деятельности.

Входной контроль в данном случае осуществляется при помощи небольшого анкетирования. Переход к обучению пройдет автоматически, после ответов на все вопросы.

1. Каков Ваш возраст?
2. Имеете ли Вы опыт работы по данной специальности?
3. Где Вы нашли информацию о нашем курсе?
4. Известен ли Вам процессор WORD?
5. Работали ли Вы с документацией предприятия?
6. Вы имеете навыки работы с компьютером?
7. Вы умеете сглаживать конфликтные ситуации?
8. Вы умеете бегло читать?
9. Имеете ли Вы ограничения по здоровью?
10. Вы уже обучались на онлайн курсах?