

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Р. ГАМЗАТОВА»**



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ  
ПМ.04 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ, ЗАНЯТИЙ, ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ, ПО  
ВИДУ СПОРТА С НАСЕЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

МДК.04.01 Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп.

МДК.04.02 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

МДК.04.03 Теория и методика разработки фитнес-программ

**Направление подготовки:** 49.02.01 Физическая культура

**Квалификация:** педагог по физической культуре и спорту

**Срок обучения по ОП:** 3г 10м (очное обучение), 4г 4м (заочное обучение)

**Форма обучения:** очная, заочная

**Образовательный стандарт (ФГОС) №968 от 11.11.2022**

Махачкала 2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**
- 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ и ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
  - 3.1. Формы и методы оценивания
  - 3.2. Фонд оценочных средств для текущего контроля
  - 3.3. Критерии оценивания
  - 3.4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
  - 3.5. Ключи к тестам
  - 3.6. Критерии оценивания
- 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, утвержденного Приказом Минпросвещения России № 968 от 11.11.2022 и в соответствии с рабочей профессионального модуля ПМ04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп(МДК.04.01 Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп в 5 семестре, МДК.04.02 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам ,зачет с оценкой в 8 сестре, МДК.04.03 Теория и методика разработки фитнес-программ ,зачет с оценкой в 8 семестре)

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме экзамена, зачета с оценкой, которые позволяют оценить уровень достижения, запланированных результатов обучения по учебной дисциплине.

**Текущий контроль** успеваемости осуществляется с целью регулярного наблюдения за ходом поэтапного освоения обучающимися материалом учебной дисциплины, оптимизации управления образовательной деятельностью обучающихся, своевременной корректировки персональных образовательных результатов, обучающихся педагогическими средствами.

Текущему контролю успеваемости подлежат все обучающиеся, осваивающие учебную дисциплину.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на изучение дисциплины традиционными и инновационными методами с использованием современных технологий.

Результаты текущего контроля успеваемости обучающихся в виде оценки в балльном выражении («5», «4», «3», «2») записываются в журнале учебных занятий.

**Промежуточная аттестация** по учебной дисциплине проводится с целью оценки уровня освоения теоретических знаний, умений, приобретенного практического опыта.

Формы и периодичность промежуточной аттестации по дисциплине определяются учебным планом образовательной программы: экзамен, зачет с оценкой в 5 и 8 семестрах.

Экзамен проводится непосредственно после завершения освоения дисциплины, в сроки, установленные календарным учебным графиком. Экзамен проводится в день, освобожденный от других форм учебной нагрузки.

Экзаменационные вопросы и задания составляются на основе рабочей программы дисциплины. Экзаменационные вопросы и задания должны соответствовать проверяемым результатам обучения и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ 04**

**Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (МДК.04.01 Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп МДК.04.02 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам, МДК.04.03 Теория и методика разработки фитнес-программ**

Освоение учебной дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно- нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть профессиональными компетенциями:

ПК 4.3 Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.;

ПК 4.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.;

ПК 4.5. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.;

ПК 4.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.;

ПК 4.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.;

ПК 4.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп ;  
 ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

**Общие компетенции:**

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>• анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>• определять этапы решения задачи;</li> <li>• выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>• составить план действия;</li> <li>• определить необходимые ресурсы;</li> <li>• владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>• реализовать составленный план;</li> <li>• оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>• основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>• алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>• методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>• структуру плана для решения задач;</li> <li>• порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> </ul>
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять задачи для поиска информации;</li> <li>• определять необходимые источники информации;</li> <li>• планировать процесс поиска;</li> <li>• структурировать получаемую информацию;</li> <li>• выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>• оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>• оформлять результаты поиска;</li> <li>• применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;</li> <li>• использовать современное программное обеспечение</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• деятельности;</li> <li>• приемы структурирования информации;</li> <li>• формат оформления результатов поиска информации;</li> <li>• современные средства и устройства информатизации;</li> <li>• порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</li> </ul>
<b>ОК 03</b>	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li> <li>• применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>• определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>• выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи;</li> <li>• презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности;</li> <li>• оформлять бизнес-план;</li> <li>• рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования;</li> <li>• определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности;</li> <li>• презентовать бизнес-идею;</li> <li>• определять источники финансирования</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содержание актуальной нормативно-правовой документации;</li> <li>• современная научная и профессиональная терминология;</li> <li>• возможные траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>• основы предпринимательской деятельности;</li> <li>• основы финансовой грамотности;</li> <li>• правила разработки бизнес-планов;</li> <li>• порядок выстраивания презентации;</li> <li>• кредитные банковские продукты</li> </ul>
<b>ОК 04</b>	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>• взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>• основы проектной деятельности</li> </ul>
<b>ОК 05</b>	<p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности социального и культурного контекста;</li> <li>• правила оформления документов и</li> </ul>

		построения устных сообщений.
<b>ОК 06</b>	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>описывать значимость своей специальности</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</li> <li>значимость профессиональной деятельности по специальности</li> </ul>
<b>ОК 07</b>	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать нормы экологической безопасности;</li> <li>определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;</li> <li>основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;</li> <li>пути обеспечения ресурсосбережения</li> </ul>
<b>ОК 08</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>основы здорового образа жизни;</li> <li>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>средства профилактики перенапряжения</li> </ul>
<b>ОК 09</b>	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые);</li> <li>понимать тексты на базовые профессиональные темы;</li> <li>участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;</li> <li>строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;</li> <li>кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые);</li> <li>писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</li> </ul>

		<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы;</li> <li>• основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика);</li> <li>• лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности;</li> <li>• особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</li> </ul>
--	--	--

### Профессиональные компетенции:

Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции
<p><b>ПК 4.3.</b>  Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий</p>	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</li> <li>• Умения:</li> <li>• выявлять первые признаки утомления занимающихся;</li> <li>• осуществлять контроль за двигательной активностью;</li> <li>• использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</li> <li>• анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;</li> <li>• интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</li> </ul> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</li> <li>• объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</li> <li>• основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</li> </ul>

<p><b>ПК 4.4.</b> Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок</p>	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок;</li> <li>• давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий;</li> <li>• использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;</li> <li>• подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик;</li> <li>• анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности;</li> <li>• прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях.</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;</li> <li>• формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;</li> <li>• технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;</li> <li>• способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях.</li> </ul>
<p><b>ПК.4.5.</b> Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий</p>	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению.</li> </ul>
<p><b>ПК.4.6.</b> Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.</p>	<p><b>Умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование методов позитивной мотивации. Необходимо формировать у населения заинтересованность фитнесом путём самопрезентации, с использованием методов вербальной и невербальной коммуникации.</li> <li>• Документирование показателей. Нужно документировать показатели реализации индивидуальных программ, сопоставлять и анализировать полученные результаты.</li> <li>• Выявление источников опасности. Необходимо выявлять источники опасности и возможного травматизма населения во время занятий фитнесом и выбирать алгоритмы действий по их устранению.</li> </ul> <p><b>Знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание потребностей целевой аудитории. Набор услуг фитнес-клуба должен быть сформирован на основе того, в чём нуждается аудитория.</li> <li>• Разработка уникальных предложений. Это могут быть специальные классы, уникальные методики тренировок или услуги, например диетологические консультации.</li> <li>• Использование фитнес-технологий. Необходимо применять их для планирования индивидуальных программ, анализировать целевую направленность и специфику задач.</li> <li>• Дозирование физической нагрузки. Нужно дозировать физическую нагрузку и применять методы её последовательного изменения по фазам фитнес-</li> </ul>

	<p>тренировок.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбор физических упражнений. Следует подбирать упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.</li> <li>• Планирование занятий. Необходимо планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека.</li> </ul>
<p><b>ПК.4.1</b>          Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.</p>	<p><b>Умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять цель, задачи, содержание, формы и виды занятий с учётом уровня подготовленности, возрастной группы занимающихся;</li> <li>• подбирать упражнения, подвижные игры, инвентарь для проведения занятий с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся;</li> <li>• выбирать типы нагрузок с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся;</li> <li>• разрабатывать структуру занятия на основе программы;</li> <li>• составлять протокол наблюдения занятия с учётом цели анализа;</li> <li>• устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать результаты.</li> </ul> <p><b>Знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понятийный аппарат области «Физическая культура и спорт»;</li> <li>• структура системы физического воспитания и спортивной подготовки в Российской Федерации;</li> <li>• основы методики организации и проведения занятий с населением различных возрастных групп;</li> <li>• теоретические и методические основы планирования различных видов занятий;</li> <li>• методические основы построения различных видов занятий;</li> <li>• нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп занимающихся;</li> <li>• подходы к анализу различных видов занятий</li> </ul>
<p><b>ПК.4.2</b>          Проводить занятия с населением различных возрастных групп.</p>	<p><b>Умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять цель, задачи, планировать занятия с использованием различных методов, приёмов и форм организации с учётом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определённым видам занятий;</li> <li>• подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик;</li> <li>• вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;</li> <li>• координировать действия детей и подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;</li> <li>• демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений;</li> <li>• пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки.</li> </ul> <p><b>Знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• требования к планированию и проведению занятий с различными возрастными группами;</li> <li>• сущность, цели, задачи, функции, содержание, формы и методы занятий;</li> <li>• основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>• виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;</li> <li>• технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;</li> <li>• основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп</li> </ul>
<p><b>ПК 4.6.</b> Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.</p>	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;</li> <li>• подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;</li> <li>• применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;</li> <li>• формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации;</li> <li>• пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия;</li> <li>• применять методы и технологию фитнес-тестирования населения;</li> <li>• применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;</li> <li>• подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;</li> <li>• использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей;</li> <li>• использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;</li> <li>• выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия;</li> <li>• физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия;</li> <li>• формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;</li> <li>• система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий;</li> <li>• противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/видам фитнеса;</li> <li>• техники самопрезентации в фитнесе;</li> <li>• особенности организации фитнеса для лиц различного возраста;</li> <li>• структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста;</li> <li>• система фитнеса, ее компоненты;</li> <li>• фитнес-программы различной целевой направленности;</li> <li>• методы и принципы;</li> <li>• классификация фитнес–технологий и их применение для разработки индивидуальных программ;</li> <li>• общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий;</li> <li>• программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности;</li> <li>• классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;</li> <li>• методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения;</li> <li>• методы и методика фитнес тестирования и технологии интерпретации его результатов;</li> <li>• тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия.</li> </ul>
<p><b>ПК.3.4</b> Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.</p>	<p><b>Умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе электронные формы документации;</li> <li>• составлять текущую и периодическую отчётность на бумажных и электронных носителях по утверждённым формам;</li> <li>• вести учебную, плановую документацию, документацию учебного помещения (при наличии) на бумажных и электронных носителях.</li> </ul> <p><b>Знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся;</li> <li>• назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре;</li> <li>• педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты);</li> <li>• разновидности и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста</li> </ul>



**МДК.04.01 Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий, и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп.**

№	Наименование темы	ПК, ОК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	
1	2	3	4	6	
<b>Тема 1.1. Основы организация и проведения физкультурно-оздоровительных занятий</b>					
<b>Содержание учебного материала.</b>					
1.	Цели, задачи, значение занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы	ОК 01 – ОК 05, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3	Устный опрос, тестирование	экзамен	
2.	Формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы				
3.	Программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.				
<b>Практические работы</b>					
1.	Практическое занятие № 1. Изучение и анализ планов занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	ОК 01 – ОК05 ПК 1.1	Выполнение Практического занятия		
2.	Практическая занятие № 2. Изучение и анализ программ, планов специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы				
3.	Самостоятельная учебная работа: Составить положение, смету и протокол соревнований				
Тема 1.2. Средства физического воспитания и физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые для решения задач физкультурно-оздоровительных занятий					
<b>Содержание учебного материала ..</b>					
1.	. Специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.	ОК 01 – ОК 05, ОК 09 ПК 1.1,	Устный опрос, тестирование		
2.	. Физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы				
3.	Физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека				
<b>Практические работы</b>					

1.	Практическое занятие 3 Подбор специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик	ПК 1.3 ОК 01 – ОК 05 ПК 1.1, ПК 1.3 ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1, ПК 1.3	Выполнение практического занятия
2.	Практическое занятие 4. Подбор физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.		
3.	Практическое занятие 5. Анализ физкультурно-оздоровительных технологий развития физических качеств, способностей человека		
<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить спортивный актив курса			
	<b>Содержание учебного материала ..</b>		
1	Структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и(или) после работы	ОК 01 – ОК 05 ПК 1.1	Устный опрос, тестирование
2	Методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.		
3	Нормы и типы физических нагрузок при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи		
4	.Требования к содержанию и организации нструктажей при проведении физкультурно-оздоровительных занятий		
	5Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.		
<b>Практические работы</b>			
1.	Практическое занятие № 6. . Проведение инструктажа занимающихся перед проведением занятий.	ОК 01 – ОК 05 ПК 1.1, ПК 1.3	Выполнение Практического занятия
2.	Практическое занятие № 7. Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений		
3.	Практическое занятие № 8. . Пояснение занимающимся структуры занятия и особенности дозирования нагрузки		
4.	Практическое занятие 9. Определение и варьирование направленности объема нагрузки, интенсивности и координационной сложности упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам		
5.	Практическое занятие № 10. Проведение фрагментов занятий по физической		

	подготовке с применением специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально- демографических и половозрастных характеристик			
	Практическое занятие 11. Проведение фрагментов занятий с применением физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и(или)после работы			
1.	<b>Содержание учебного материала ..</b>			
2.	. Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни	ОК 01 – ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3	Устный опрос, тестирование	
<b>Практические работы</b>				
1.	. Практическое занятие 12.Определение условий и способов мотивирования деятельности занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.	ОК 01 – ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3	Выполнение Практического занятия	

## МДК.04.02 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам

	<p><b>Содержание учебного материала</b>                  1.Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия                  2.Система фитнеса, ее компоненты.</p>	ОК 01 – ОК 05 ПК 1.1	Устный опрос, тестирование	Зачет с оценкой
<b>Практическая работа</b>				
	Практическое занятие 1. Противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям /видам фитнеса		Выполнение практического занятия	
<b>Содержание учебного материала ..</b>				
	1.Особенности организации фитнеса для лиц различного возраста 2. Структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста	ОК 01 – ОК 05 ПК 1.1, ПК 1.3	Устный опрос, тестирование	
	<p><b>Практическое занятие</b>                  Практическое занятие 2. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий  <b>Самостоятельная работа:</b>                  Составить общий план конспект бизнес проекта «фитнес - клуба</p>		Выполнение практического занятия	
<b>Содержание учебного материала</b>				
	1.Методы и принципы планирования индивидуальных программ 2.Классификация фитнес–технологий и их применение для разработки индивидуальных программ 3.Программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности 4.Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе; 5.Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга 6.Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения.	ОК 01 – ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3	Устный опрос, тестирование	
	<p><b>Практическое занятие</b>                  Практическое занятие 1. Пояснение структуры занятия по фитнесу при проведении ознакомительного занятия.                  Практическое занятие 2. Применение фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ.                  Практическое занятие 3.Подбор и применение физических упражнений для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.</p>		Выполнение практического занятия	

<p>Практическое занятие 4.Использование базовых упражнений типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей при проведении занятий. Практическое занятие 5.Выявление ошибок в технике выполнения элементов упражнений.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Классификация аэробных и анаэробных упражнений</p>			
<p><b>Содержание учебного материала</b> 1.Общие требования к фитнес услугам 2.Методы контроля фитнес-услуг 3.Требования безопасности фитнес-услуг 4.Требования к персоналу фитнес заведений</p>	<p>ОК 01 – ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3</p>	<p>Устный опрос, тестирование</p>	
<p><b>Практическое занятие</b> Практическое занятие 9. Физические перегрузки и травмоопасность потребителей, Практическое занятие 10. Санитарно-гигиенические показатели Факторы воздействия окружающей среды на потребителей Практическое занятие 11. Спортивная квалификация персонала и профессиональную этику поведения персонала Практическое занятие 12. Визуальный метод экспертный, социологический, инструментальный (измерительный). Фитнес услуг <b>Самостоятельная работа:</b> Изучить национальный стандарт ГОСТ Р 56644-2015 Фитнес –услуги населению</p>		<p>Выполнение практического занятия</p>	
<p><b>Содержание учебного материала ..</b> 1.Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий. 2. Техники самопрезентации в фитнесе</p>	<p>ОК 01 – ОК 05, ОК 09 ПК 1.1</p>	<p>Устный опрос, тестирование</p>	
<p><b>Практическое занятие</b> Практическое занятие 9. Выбор оптимальных средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения Практическое занятие 10. Подбор материалов и подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения Практическое занятие 11. Проведение самопрезентации для формирования у населения заинтересованность фитнесом.</p>		<p>Выполнение практического занятия</p>	

### МДК.04.03 Теория и методика разработки фитнес-программ

<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировок в фитнесе.</p> <p>2. Методика построения микроциклов в фитнесе. Структура средних циклов тренировки в фитнесе.</p> <p>3. Методика построения мезоциклов. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения в фитнесе.</p> <p>4. Методика построения макроциклов в фитнесе. Основы построения многолетней спортивной тренировки в фитнесе. Планирование тренировочного процесса в фитнесе.</p> <p>5. Основы управления и контроля в подготовке фитнес программ спортсменов.</p> <p>6. Спортивный отбор в фитнесе. Отбор в фитнесе процессе многолетней подготовки.</p> <p>7. Построение системы подготовки фитнес программ связи с факторами внешней среды.</p>	<p>ОК 01 – ОК 05 ПК 1.1 ОК 01 – ОК05, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.5</p>	<p>Устный опрос, тестирование</p>	<p><b>Зачет с оценкой</b></p>
<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Практическое занятие 1. Общая характеристика разработки фитнес программ.</p> <p>Практическое занятие 2. Средства, методы и принципы разработки фитнес программ.</p> <p>Практическое занятие 3. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок в разработке фитнес программ.</p> <p>Практическое занятие 4. Физическая подготовка в фитнесе.</p> <p>Практическое занятие 5. Основы методики технической подготовки в разработке фитнес программ</p> <p>Практическое занятие 6. Основы методики технической подготовки в разработке фитнес программ</p> <p>Практическое занятие 7. Содержание и методика тактической подготовки в разработке фитнес программ</p> <p>Практическое занятие 8. Психическая и интегральная подготовка в разработке фитнес программ.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Современные проблемы фитнеса</p>		<p>Выполнение практического занятия</p>	
<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Общая характеристика системы спортивной подготовки в фитнесе.</p> <p>2. Тренировочные и соревновательные нагрузки подготовке спортсменов в фитнесе.</p> <p>3. Физическая подготовка в фитнесе.</p> <p>4. Основы методики технической подготовки спортсменов в фитнесе.</p> <p>5. Содержание и методика тактической подготовки спортсменов в фитнесе.</p> <p>6. Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов в фитнесе.</p> <p>7. Планирование тренировочного процесса спортсменов в фитнесе.</p>	<p>ОК 01 – ОК 05, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.5</p>	<p>Устный опрос, тестирование</p>	

<p><b>Практическое занятие</b>          Практическое занятие 9. Мотивация в фитнесе          Практическое занятие 10. Особенности мужского и женского тренинга          Практическое занятие 11. Основы управления и контроля в подготовке спортсменов в фитнесе          Практическое занятие 12. Спортивный отбор в фитнесе.          Практическое занятие 13. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом          Практическое занятие 14. Контроль процесса дыхания          Практическое занятие 15. Одежда и обувь для фитнеса          Практическое занятие 16. Переутомление и перетренированность: причины и профилактика          Практическое занятие 17. Подбор упражнений, выполняемых в тренажерном зале, направленных на развитие выносливости, силы и увеличения мышечной массы          Практическое занятие 18. Порядок выполнения упражнений в тренажерном зале          Практическое занятие 19. Методика организации тренировочного процесса в зависимости от типа телосложения занимающихся</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b>          Составить примерные тренировочные программы для самостоятельных занятий студентов в тренажерном зале          1. Тренировочные программы, направленные на рост силовых показателей          2. Тренировочные программы, направленные на набор мышечной массы          3. Тренировочные программы, направленные на сжигание подкожного жира</p>		Выполнение практического занятия	
<p><b>Содержание учебного материала</b>          1. Подбор спортивного питания в зависимости от целей тренировок в фитнесе          2. Питание при занятиях фитнесом          3. Избыточный вес и его негативные влияния</p>	ОК 01 – ОК 05, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.	Устный опрос, тестирование	
<p><b>Практическое занятие</b>          Практическое занятие 20. Пониженная масса тела: причины, профилактика          Практическое занятие 21. Типы и источники питательных веществ. Рекомендации для оптимальной организации питания</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Провести классификацию продуктов питания, по калориям, витаминам, веществам, усвоению и совместимости</p>		Выполнение практического занятия	
<p><b>Содержание учебного материала</b>          1. Тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие специфике занятия          2. Методические аспекты применения тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря на занятии.</p>	ОК 01 – ОК 05 ПК 1.1 ОК 01 – ОК 05, ОК 08 ОК 01 – ОК 0	Устный опрос, тестирование	
<p>Практическое занятие          Практическое занятие 22. Проведение фрагментов занятий с применением тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря, соответствующие специфике занятия.</p>		Выполнение практического занятия	

<p><b>Самостоятельная работа:</b> Провести сравнительный анализ эффективности использования тренажеров и спортивных снарядов</p>			
<p><b>Содержание учебного материала</b>  1. Антропометрические замеры тела человека  2. Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека.  3. Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой.  4. Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека.  5. Тестирование равновесия человека.</p>	<p>ОК 01 – ОК05  ПК 1.1  ОК 01 – ОК 05  ПК 1.1, ПК 1.5  ОК 01 – ОК 05  ПК 1.1, ПК 1.5</p>	<p>Устный опрос, тестирование</p>	
<p><b>Практическое занятие</b>  Практическое занятие 23. Применение методов и технологии фитнес-тестирования  Практическое занятие 24. Применение индивидуальных цифровых устройств для диагностики /или контроля своего состояния  Практическое занятие 25. Тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния человека:  Замер частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления в покое.  Практическое занятие 26. Технологии интерпретации результатов фитнес-тестирования.</p>		<p>Выполнение практического занятия</p>	

### **3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

#### **3.1. Формы и методы оценивания**

Формы текущего контроля по дисциплине:

- ~ устный опрос (фронтальный, индивидуальный, комбинированный);
- ~ тестирование (письменное или компьютерное);
- ~ письменная проверка (ответы на вопросы, решение задач и примеров, составление тезисов, рефератов, выполнение схем, выполнение заданий для самостоятельной работы и др.);
- ~ практическая проверка (при проведении практических);
- ~ самоконтроль и взаимопроверка.

Возможны и другие формы текущего контроля успеваемости, в том числе инновационные на основе информационно-коммуникационных технологий.

Преподаватель на одном учебном занятии может использовать одну или несколько форм текущего контроля.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающихся за семестр (полугодие).

Основными формами промежуточной аттестации являются:

- экзамен
- дифференцированный зачет;

#### **3.2. Фонд оценочных средств для текущего контроля**

##### ***Задание для устного опроса по темам***

1. Цели, задачи, значение занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
2. Формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
3. Программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.
4. Специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.
5. Физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.
6. Физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека

7. Структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и(или) после работы
8. Методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.
9. Нормы и типы физических нагрузок при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи
10. Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении физкультурно-оздоровительных занятий
11. Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.
12. Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни
13. Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия
14. Система фитнеса, ее компоненты.
15. Методы и принципы планирования индивидуальных программ
16. Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ
17. Программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности
18. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;
19. Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга
20. Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения.
21. Общие требования к фитнес-услугам
22. Методы контроля фитнес-услуг
23. Требования безопасности фитнес-услуг
24. Требования к персоналу фитнес-заведений
25. Общие требования к фитнес-услугам
26. Методы контроля фитнес-услуг
27. Требования безопасности фитнес-услуг
28. Требования к персоналу фитнес-заведений
29. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировок в фитнесе.
30. Методика построения микроциклов в фитнесе. Структура средних циклов тренировки в фитнесе.
31. Методика построения мезоциклов. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения в фитнесе.
32. Методика построения макроциклов в фитнесе. Основы построения многолетней спортивной тренировки в фитнесе. Планирование тренировочного процесса в фитнесе.
33. Основы управления и контроля в подготовке фитнес-программ спортсменов.
33. Спортивный отбор в фитнесе. Отбор в фитнесе процессе многолетней подготовки.
34. Построение системы подготовки фитнес-программ связи с факторами внешней среды.
35. Общая характеристика системы спортивной подготовки в фитнесе.
36. Тренировочные и соревновательные нагрузки в подготовке спортсменов в фитнесе.
37. Физическая подготовка в фитнесе.
38. Основы методики технической подготовки спортсменов в фитнесе.
39. Содержание и методика тактической подготовки спортсменов в фитнесе.
40. Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов в фитнесе.
41. Планирование тренировочного процесса спортсменов в фитнесе.

42.Подбор спортивного питания в зависимости от целей тренировок в фитнесе

43.Питание при занятиях фитнесом

44.Избыточный вес и его негативные влияния

45.Тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие специфике занятия

46.Методические аспекты применения тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря на занятии.

47. Антропометрические замеры тела человека

48.Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека.

49. Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой.

50. Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека.

51.Тестирование равновесия человека.

#### Практические занятия

Практическое занятие 1.Изучение и анализ планов занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и(или) после работы.

Практическое занятие 2.Изучение и анализ программ, планов специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.

Практическое занятие 3. Подбор специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.

Практическое занятие 4. Подбор физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или)после работы.

Практическое занятие 5.Анализ физкультурно-оздоровительных технологий развития физических качеств, способностей человека.

Практическое занятие 6. Проведение инструктажа занимающихся перед проведением занятий.

Практическое занятие 7.Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений.

Практическое занятие 8. Пояснение занимающимся структуры занятия и особенности дозирования нагрузки.

Практическое занятие 9. Определение и варьирование направленности объема нагрузки, интенсивности и координационной сложности упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам.

Практическое занятие 10. Проведение фрагментов занятий по физической подготовке с применением специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.

Практическое занятие 11. Проведение фрагментов занятий с применением физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в

режиме рабочего дня и(или)после работы

Практическое занятие 12.Определение условий и способов мотивирования деятельности занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности

Практическое занятие 13. Противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям /видам фитнеса

Практическое занятие 14. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий

Практическое занятие 15. Пояснение структуры занятия по фитнесу при проведении ознакомительного занятия.

Практическое занятие 16. Применение фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ.

Практическое занятие 17.Подбор и применение физических упражнений для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.

Практическое занятие 18.Использование базовых упражнений типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей при проведении занятий.

Практическое занятие 19.Выявление ошибок в технике выполнения элементов упражнений.

Практическое занятие 20. Физические перегрузки и трамвоопасность потребителей,

Практическое занятие 21. Санитарно-гигиенические показатели Факторы воздействия окружающей среды на потребителей

Практическое занятие 22. Спортивная квалификация персонала и профессиональную этику поведения персонала

Практическое занятие 23. Визуальный метод экспертный, социологический, инструментальный (измерительный). Фитнес услуг

Практическое занятие 24. Выбор оптимальных средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения

Практическое занятие 25. Подбор материалов и подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения

Практическое занятие 26. Проведение самопрезентации для формирования у населения заинтересованность фитнесом.

Практическое занятие 27. Общая характеристика разработки фитнес программ.

Практическое занятие 28. Средства, методы и принципы разработки фитнес программ.

Практическое занятие 29. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок в разработке фитнес программ.

Практическое занятие 30. Физическая подготовка в фитнесе.

Практическое занятие 31. Основы методики технической подготовки в разработке фитнес программ

Практическое занятие 32. Основы методики технической подготовки в разработке фитнес программ

Практическое занятие 33. Содержание и методика тактической подготовки в разработке фитнес программ

Практическое занятие 34. Психическая и интегральная подготовка в разработке фитнес программ.

Практическое занятие 35 Мотивация в фитнесе

Практическое занятие 36. Особенности мужского и женского тренинга

Практическое занятие 37. Основы управления и контроля в подготовке спортсменов в фитнесе

Практическое занятие 38. Спортивный отбор в фитнесе.

Практическое занятие 39. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом

Практическое занятие 40. Контроль процесса дыхания

Практическое занятие 41. Одежда и обувь для фитнеса

Практическое занятие 42. Переутомление и перетренированность: причины и профилактика

Практическое занятие 43. Подбор упражнений, выполняемых в тренажерном зале, направленных на развитие выносливости, силы и увеличения мышечной массы

Практическое занятие 44. Порядок выполнения упражнений в тренажерном зале

Практическое занятие 45. Методика организации тренировочного процесса в зависимости от типа телосложения занимающихся

Практическое занятие 46. Пониженная масса тела: причины, профилактика

Практическое занятие 47. Типы и источники питательных веществ. Рекомендации для оптимальной организации питания

Практическое занятие 48. Проведение фрагментов занятий с применением тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря, соответствующие специфике занятия

Практическое занятие 49. Применение методов и технологии фитнес-тестирования

Практическое занятие 50. Применение индивидуальных цифровых устройств для диагностики /или контроля своего состояния

Практическое занятие 51. Тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния человека:

Замер частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления в покое.

Практическое занятие 52. Технологии интерпретации результатов фитнес-тестирования.

### **Примерные задания для самостоятельной проработки**

1 Составить положение, смету и протокол соревнований

2 Подготовить спортивный актив курса

3 Подготовить резервную и основную судейскую бригады

4 Составить общий план конспект бизнес проекта «фитнес - клуба

5 Классификация аэробных и анаэробных упражнений

6 Фитнес –услуги населению

7 Современные проблемы фитнеса

8 Составить примерные тренировочные программы для самостоятельных занятий студентов в тренажерном зале

1. Тренировочные программы, направленные на рост силовых показателей

2. Тренировочные программы, направленные на набор мышечной массы

3. Тренировочные программы, направленные на сжигание подкожного жира

9 Провести классификацию продуктов питания, по калориям, витаминам, веществам, усвоению и совместимости

10 Провести сравнительный анализ эффективности использования тренажеров и спортивных снарядов

### 3.3. Критерии оценивания

#### Критерии оценки для тестирования:

- «5» - 85-100% верных ответов
- «4» - 69-84% верных ответов
- «3» - 51-68% верных ответов
- «2» - 50% и менее

#### Критерии оценивания практической/лабораторной работы:

Оценка «5» ставится, если учащийся выполняет работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности, все этапы работы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов, соблюдает требования правил техники безопасности, правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, правильно выполняет анализ погрешностей.

Оценка «4» ставится, если выполнены все требования к оценке «5», но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета

Оценка «3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной ее части позволяет получить правильный результат и вывод, или если в ходе проведения опыта и измерения были допущены ошибки

Оценка «2» ставится, если работа выполнена не полностью, или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов, или если опыты, измерения, вычисления, наблюдения производились неправильно.

#### Критерии оценки результатов выполнения внеаудиторной (самостоятельной) работы

Работа выполнена полностью, демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять, последовательно и правильно выполнены все задания, сделаны выводы.

Оценка «5» - «отлично» выставляется, если работа выполнена полностью; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; последовательно, правильно выполнены все задания; демонстрируется умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Оценка «4» - «хорошо» выставляется, если работа выполнена полностью; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; последовательно, правильно выполнены все задания; возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; демонстрируется умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется, если студент демонстрирует затруднения с комплексным выполнением работы; неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; выполняет задания при подсказке преподавателя; затрудняется в формулировке выводов.

Оценка «2» - «неудовлетворительно» выставляется, если работа не выполнена или выполнена неправильно; дана неправильная оценка предложенной ситуации; отсутствует теоретическое обоснование выполнения заданий.

### 3.4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

##### МДК.04.01 Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп

1. Какой из следующих факторов не влияет на физическое развитие детей?

- А) Генетика

- Б) Питание
- В) Социальное окружение
- Г) Размер обуви

Правильный ответ: Г

2. Какой вид спорта наиболее подходит для пожилых людей?

- А) Пауэрлифтинг
- Б) Бег на короткие дистанции
- В) Йога
- Г) Гимнастика

Правильный ответ: В

3. Основная цель физкультурно-оздоровительных занятий заключается в:

- А) Подготовке к соревнованиям
- Б) Привлечении молодежи к спорту
- В) Поддержании здоровья и профилактике заболеваний
- Г) Улучшении спортивных результатов

Правильный ответ: В

4. Какой метод обучения наиболее эффективен для детей?

- А) Наказание
- Б) Игровой метод
- В) Теоретический метод
- Г) Объяснение

Правильный ответ: Б

5. Какой из перечисленных принципов наиболее важен для занятий с детьми?

- А) Жесткая дисциплина
- Б) Разнообразие занятий
- В) Конкуренция
- Г) Индивидуальный подход

Правильный ответ: Г

6. Какой фактор является основным при адаптации тренировок для пожилых людей?

- А) Высокая интенсивность
- Б) Безопасность
- В) Соревновательный дух
- Г) Долговечность

Правильный ответ: Б

7. Как часто рекомендуется проводить физкультурно-оздоровительные занятия?

- А) Раз в неделю

- Б) Каждый день
- В) 2-3 раза в неделю
- Г) Каждый месяц

Правильный ответ: В

8. Какой вид физической активности наиболее полезен для улучшения сердечно-сосудистой системы?

- А) Силовые тренировки
- Б) Аэробные упражнения
- В) Растяжка
- Г) Спортивные игры

Правильный ответ: Б

9. Какой из перечисленных факторов не является причиной низкой физической активности среди молодежи?

- А) Отсутствие интереса
- Б) Высокие нагрузки на учебе
- В) Доступность спортивных сооружений
- Г) Пассивный досуг

Правильный ответ: В

10. Что считается основным показателем физической подготовки?

- А) Сила
- Б) Выносливость
- В) Гибкость
- Г) Координация

Правильный ответ: Б

11. Какой из этих факторов следует учитывать при выборе вида спорта для населения?

- А) Личное предпочтение
- Б) Уровень всех участников
- В) Доступность тренеров
- Г) Все вышеперечисленное

Правильный ответ: Г

12. Какой метод работы с группой является наиболее эффективным для мотивации?

- А) Индивидуальные беседы
- Б) Групповая динамика
- В) Наказания
- Г) Конфликты

Правильный ответ: Б

13. Какой из этих видов спорта является наименее травмоопасным?

- А) Футбол
- Б) Теннис
- В) Плавание
- Г) Бокс

Правильный ответ: В

14. Какой из методов является наиболее подходящим для проведения занятий с детьми?

- А) Соревнования
- Б) Игровые тренировки
- В) Регулярные тестирования
- Г) Конкурсы

Правильный ответ: Б

15. Какую роль играет физическая культура в жизни человека?

- А) Только для развлечения
- Б) Для профилактики заболеваний и повышения качества жизни
- В) Только для получения медалей
- Г) Не имеет значения

Правильный ответ: Б

16. Какова основная задача тренера в физкультурно-оздоровительных занятиях?

- А) Достигнуть высоких результатов
- Б) Обеспечить безопасность и здоровье участников
- В) Привлечь как можно больше людей
- Г) Соревноваться с другими тренерами

Правильный ответ: Б

17. Какой из перечисленных возрастных периодов наиболее критичен для физического развития?

- А) 0-3 года
- Б) 4-6 лет
- В) 7-12 лет
- Г) 13-18 лет

Правильный ответ: В

18. Какое из следующих качеств наиболее важно для инструктора физкультуры?

- А) Строгость
- Б) Умение мотивировать
- В) Умение контролировать
- Г) Чувство юмора

Правильный ответ: Б

19. Какой вид физической активности рекомендуется для улучшения гибкости?

- А) Силовая подготовка
- Б) Растяжка
- В) Аэробика
- Г) Бег

Правильный ответ: Б

20. Какой из следующих аспектов не относится к организации занятий по физической культуре?

- А) Учет индивидуальных особенностей
- Б) Привлечение зрителей
- В) Обеспечение материально-технической базы
- Г) Постановка целей

Правильный ответ: Б

#### **МДК.04.02 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам**

1. Что является первым этапом при разработке индивидуальной фитнес-программы?

- a) Выбор упражнений
  - b) Оценка физического состояния клиента
  - c) Планирование маркетинговой кампании
  - d) Подбор спортивного оборудования
- \_\_\_\_\_

2. Какой метод продвижения наиболее эффективен для локального фитнес-клуба?

- a) Реклама на федеральном ТВ
  - b) Локальное таргетирование в соцсетях
  - c) Реклама в аэропортах
  - d) Международные выставки
- \_\_\_\_\_

3. Что входит в обязательную часть первичной консультации тренера?

- a) Обсуждение спортивной истории клиента
  - b) Предложение скидок
  - c) Продажа спортивного питания
  - d) Фотофиксация
- \_\_\_\_\_

4. Какой документ регулирует безопасность фитнес-услуг?

- a) Трудовой кодекс
- b) СанПиН и внутренние регламенты клуба
- c) Гражданский кодекс

d) Закон о рекламе

\_\_\_\_\_

5. Что является KPI тренера по индивидуальным программам?

- a) Количество постов в соцсетях
- b) Уровень удержания клиентов
- c) Количество продаж в баре
- d) Количество жалоб

\_\_\_\_\_

6. К какому типу маркетинга относится распространение отзывов клиентов?

- a) ATL-маркетинг
- b) BTL-маркетинг
- c) Сарафанное радио
- d) Посев лидов

\_\_\_\_\_

7. Что является основой составления безопасной фитнес-нагрузки?

- a) Возраст и пол клиента
- b) Уровень физической подготовки
- c) Популярность упражнения
- d) Финансовые возможности клиента

\_\_\_\_\_

8. Какой инструмент чаще всего используют для продвижения персональных тренировок?

- a) Буклеты у входа в метро
- b) Пробные бесплатные тренировки
- c) Радиореклама
- d) Телемагазины

\_\_\_\_\_

9. Что обеспечивает индивидуализация фитнес-услуги?

- a) Фиксированный шаблон тренировки
- b) Подбор упражнений под цели и особенности клиента
- c) Единый план питания
- d) Общую инструкцию по залу

\_\_\_\_\_

10. Что является преимуществом SMM-продвижения фитнес-клуба?

- a) Высокая стоимость

- b) Узкий охват
  - c) Возможность точного таргетинга
  - d) Отсутствие обратной связи
- 

11. Что должен делать тренер в случае появления боли у клиента?

- a) Игнорировать
  - b) Повысить нагрузку
  - c) Уменьшить нагрузку и прекратить упражнение
  - d) Отправить клиента домой без объяснений
- 

12. Какой формат контента наиболее эффективен для продвижения тренера?

- a) Длинные тексты без изображений
  - b) Видеоролики с демонстрацией упражнений
  - c) Аудиоподкасты
  - d) Рекламные баннеры в печати
- 

13. Что относится к нематериальным фитнес-услугам?

- a) Продажа тренажёров
  - b) Персональная тренировка
  - c) Продажа спортивной одежды
  - d) Бассейн
- 

14. Что помогает повысить лояльность клиентов?

- a) Отсутствие скидок
  - b) Жёсткая политика штрафов
  - c) Индивидуальный подход и внимание
  - d) Сокращение времени тренировки
- 

15. Какой показатель важен при оценке эффективности фитнес-программы?

- a) Количество лайков
  - b) Динамика физических показателей клиента
  - c) Стоимость абонеента
  - d) Длина тренировки
- 

16. Что такое «пробный сеанс»?

- a) Первая тренировочная продажа
  - b) Одно занятие для оценки взаимодействия тренера и клиента
  - c) Акция по питанию
  - d) Маркетинговая презентация
- 

17. Какой канал лучше подходит для коммуникации с текущими клиентами?

- a) Email-рассылка
  - b) Наружная реклама
  - c) Телевидение
  - d) Баннеры в ТЦ
- 

18. Что входит в обязанности инструктора по фитнесу?

- a) Разработка графика работы клуба
  - b) Контроль техники выполнения упражнений
  - c) Финансовый учет клиентов
  - d) Ремонт тренажеров
- 

19. Какой из принципов является ключевым в индивидуальном тренинге?

- a) Универсальность
  - b) Прогрессия нагрузки
  - c) Случайный подбор упражнений
  - d) Монотонность
- 

20. Какой инструмент помогает удерживать клиентов на долгий срок?

- a) Сложные системы штрафов
- b) Персонализированные программы и регулярная обратная связь
- c) Ограниченный доступ в зал
- d) Полное отсутствие акций

### **МДК.04.03 Теория и методика разработки фитнес-программ**

1. Что такое фитнес-программа?

- a) Комплекс мероприятий для улучшения здоровья
- b) Специальная диета
- c) Программа массажа
- d) Курс по медитации

Правильный ответ: а

2. Какой метод оценки физической подготовки является наиболее распространенным?

- a) Анкета
- b) Тест на выносливость
- c) Ультразвуковое исследование
- d) Фитнес-тестирование

Правильный ответ: d

3. Что включает в себя индивидуальная фитнес-программа?

- a) Только силовые упражнения
- b) Упражнения, рассчитанные на конкретные цели клиента
- c) Групповые занятия
- d) Только кардионагрузки

Правильный ответ: b

4. Какой из перечисленных факторов не влияет на составление фитнес-программы?

- a) Цели клиента
- b) Уровень физической подготовки
- c) Предпочтения в музыке
- d) Возраст клиента

Правильный ответ: c

5. Какой из следующих методов используется для отслеживания прогресса в фитнес-программе?

- a) Сравнение результатов с другими клиентами
- b) Ведение дневника тренировок
- c) Обсуждение с тренером
- d) Изменение программы каждую неделю

Правильный ответ: b

6. Какой компонент фитнес-программы отвечает за развитие сердечно-сосудистой выносливости?

- a) Силовые упражнения
- b) Аэробные упражнения
- c) Стретчинг
- d) Функциональные тренировки

Правильный ответ: b

7. Какие факторы нужно учитывать при разработке фитнес-программы для пожилых людей?

- a) Время
- b) Интенсивность
- c) Личные предпочтения
- d) Все перечисленные

Правильный ответ: d

8. Какой основной приоритет в фитнес-программе для начинающих?

- a) Максимальная нагрузка
- b) Безопасность и правильная техника
- c) Сложность упражнений
- d) Быстрый прирост мышечной массы

Правильный ответ: b

9. Какой стиль тренировки подходит для повышения уровня гибкости?

- a) НПТ
- b) Аэробика
- c) Йога
- d) Плиометрика

Правильный ответ: c

10. Что такое периодизация в контексте фитнес-программ?

- a) Регулярное изменение питания
- b) Структурирование тренировочного процесса во времени
- c) Совмещение различных типов тренировок
- d) Повышение нагрузки каждую тренировку

Правильный ответ: b

11. Какой из следующих компонентов является частью фитнес-методики?

- a) Релаксация
- b) Восстановление
- c) Психологическая подготовка
- d) Все перечисленные

Правильный ответ: d

12. Каков основной принцип силового тренинга?

- a) Комплексность
- b) Прогрессивная нагрузка
- c) Частота тренировок
- d) Координация

Правильный ответ: b

13. Какой из этих типов тренировок считается функциональным?

- a) Занятия с гирями
- b) Бег на беговой дорожке
- c) Аэробные танцы
- d) Спиннинг

Правильный ответ: а

14. Как лучше всего подобрать интенсивность тренировки?

- а) По общему самочувствию
- б) По уровню физической подготовки
- с) По количеству отработанных калорий
- д) По количеству занимающихся

Правильный ответ: б

15. Какой фактор важен для предотвращения травм при тренировках?

- а) Наличие партнера по тренировкам
- б) Регулярная разминка
- с) Использование спортивного питания
- д) Комплексное тестирование

Правильный ответ: б

16. Что лучше всего подходит для восстановления после тренировки?

- а) Полное отсутствие активности
- б) Легкие кардио упражнения
- с) Силовые тренировки
- д) Интенсивные групповые занятия

Правильный ответ: б

17. Как эффективность фитнес-программы можно измерить?

- а) По внешнему виду клиента
- б) По результатам тестирования
- с) По ощущениям тренера
- д) По популярности программы

Правильный ответ: б

18. Какой тип заданий наиболее эффективен для детей и подростков?

- а) Силовые упражнения
- б) Игротренировки
- с) Долгосрочные плановые программы
- д) Интенсивные кардио-сессии

Правильный ответ: б

19. Какой из следующих принципов является основополагающим в фитнес-программах?

- а) Разнообразие
- б) Периодичность
- с) Последовательность
- д) Все перечисленные

Правильный ответ: d

20. Как часто рекомендуется обновлять фитнес-программу?

- a) Каждый месяц
- b) Каждые два месяца
- c) Каждые три-шесть месяцев
- d) Каждый год

Правильный ответ: c

**Вопросы к экзамену/ зачету с оценкой**

I. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп (20 вопросов)

1. Принципы построения физкультурно-оздоровительной тренировки.
2. Особенности проведения занятий с детьми дошкольного возраста.
3. Противопоказания к физическим нагрузкам у подростков.
4. Задачи разминки при занятиях ОФП.
5. Виды оздоровительных тренировочных нагрузок.
6. Особенности занятий с людьми старшего возраста.
7. Требования к структуре оздоровительной тренировки.
8. Методы контроля за состоянием занимающихся разных возрастов.
9. Основные факторы мотивации населения к физической активности.
10. Безопасность и профилактика травматизма на занятиях.
11. Индивидуализация нагрузки для разных возрастных групп.
12. Роль инструктора при проведении массовых оздоровительных занятий.
13. Особенности развития физических качеств в разных возрастах.
14. Методы регулирования интенсивности нагрузки.
15. Использование игровых методов в физкультурно-оздоровительных занятиях.
16. Адаптивная физическая культура: цели и задачи.
17. Критерии оценки эффективности занятий с населением.
18. Особенности методики занятий по видам спорта для взрослых новичков.
19. Психолого-педагогические условия успешного обучения двигательным навыкам.
20. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий.

---

II. Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам (20 вопросов)

21. Основные этапы подготовки индивидуальной программы для клиента.
22. Методы продвижения фитнес-услуг в цифровой среде.
23. Принципы построения индивидуального фитнес-сервиса.
24. Основные формы взаимодействия тренера и клиента.
25. Анализ целевой аудитории фитнес-услуг.
26. Технологии удержания клиентов фитнес-клуба.
27. Роль первичной консультации в продвижении персональных тренировок.
28. KPI эффективности персонального тренера.
29. Инструменты маркетинга фитнес-услуг: онлайн и офлайн.
30. Значение SMM в продвижении индивидуальных тренировок.
31. Стандарты качества фитнес-услуг и способы их контроля.
32. Этапы продажи персонального тренинга.
33. Особенности коммуникации с клиентом при создании индивидуальной программы.
34. Методика подбора услуг под потребности клиента.
35. Роль обратной связи в повышении лояльности клиентов.
36. Принципы построения безопасной индивидуальной тренировки.
37. Работа с возражениями при продаже фитнес-услуг.
38. Создание персонального бренда тренера.
39. Формирование клиентского пути (customer journey) в фитнес-сервисе.
40. Способы повышения конкурентоспособности фитнес-услуг.

---

III. Теория и методика разработки фитнес-программ (20 вопросов)

41. Основные методические принципы построения фитнес-программы.
42. Принцип прогрессии нагрузки и его применение.
43. Структура фитнес-занятия: разминка, основная часть, заминка.
44. Методика разработки силовой программы.

45. Принцип специфичности в фитнес-тренировках.
46. Периодизация тренировочного процесса.
47. Вариативность нагрузок и её роль в прогрессе.
48. Основы функционального тренинга.
49. Методика развития выносливости.
50. Контроль интенсивности тренировки: ЧСС, шкала Борга и др.
51. Основы гибкости: методика растяжки.
52. Методы интервальных тренировок.
53. Особенности работы с новичками при составлении программ.
54. Ошибки при планировании тренировочных нагрузок.
55. Подбор упражнений в зависимости от целей клиента.
56. Биомеханические основы движения и их влияние на выбор упражнений.
57. Методика развития силы: подходы, объем, интенсивность.
58. Методы мотивации в фитнес-программах.
59. Принципы безопасной тренировки.
60. Оценка эффективности разработанной фитнес-программы.

### 3.5. Ключи к тестам

<i>ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп</i>				
<i>№ Вопроса - Ответ</i>	<i>№ Вопроса - Ответ</i>	<i>№ Вопроса - Ответ</i>	<i>№ Вопроса - Ответ</i>	<i>№ Вопроса - Ответ</i>
<i>МДК.04.01 Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп»</i>				
<i>1 – г</i>	<i>5 – г</i>	<i>9- в</i>	<i>13 – в</i>	<i>17 – б</i>
<i>2 -в</i>	<i>6 – б</i>	<i>10 – б</i>	<i>14 – б</i>	<i>18 – в</i>
<i>3 -в</i>	<i>7 – в</i>	<i>11 – г</i>	<i>15 - б</i>	<i>19 – б</i>
<i>4 -б</i>	<i>8- б</i>	<i>12 - б</i>	<i>16-б</i>	<i>20 - б</i>
<i>МДК.04.02 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.</i>				
<i>1 – б</i>	<i>5 – б</i>	<i>9 – б</i>	<i>13 - б</i>	<i>17- а</i>
<i>2 – б</i>	<i>6 – с</i>	<i>10 -с</i>	<i>14 - с</i>	<i>18 -b</i>
<i>3 – а</i>	<i>7 – б</i>	<i>11- с</i>	<i>15- б</i>	<i>19-b</i>
<i>4 - б</i>	<i>8 - б</i>	<i>12- б</i>	<i>16- б</i>	<i>20 - b</i>
<i>МДК.04.03 Теория и методика разработки фитнес-программ</i>				
<i>1 – а</i>	<i>5 – б</i>	<i>9- с</i>	<i>13 – а</i>	<i>17- б</i>
<i>2 – d</i>	<i>6– б</i>	<i>10 -b</i>	<i>14– б</i>	<i>18 – b</i>
<i>3 – б</i>	<i>7 – d</i>	<i>11- d</i>	<i>15- б</i>	<i>19 – d</i>
<i>4 - с</i>	<i>8 - б</i>	<i>12- б</i>	<i>16- б</i>	<i>20- с</i>

### 3.6. Критерии оценивания

#### Критерии оценки экзамена/зачета с оценкой

Оценка «5» - «отлично» выставляется обучающемуся, если демонстрируются всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, разбирающийся в основных научных концепциях по изучаемой дисциплине, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материала, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично.

Оценка «4» - «хорошо» выставляется обучающемуся, если демонстрируются достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой,

активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению.

Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если демонстрируются знания основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на практических (семинарских) и лабораторных занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении и в ответе на экзамене, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей.

Оценка «2» - «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обнаруживаются пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала, не выполнившего самостоятельно предусмотренные программой основные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не отработавшему основные практические, семинарские, лабораторные занятия, допускающему существенные ошибки при ответе, и который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

#### **Критерии оценки для тестирования:**

- «5» - 85-100% верных ответов
- «4» - 69-84% верных ответов
- «3» - 51-68% верных ответов
- «2» - 50% и менее

#### 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп( МДК.04.01 Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп в 5 семестре, МДК.04.02 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам ,зачет с оценкой в 8 семестре, МДК.04.03 Теория и методика разработки фитнес-программ ,зачет с оценкой в 8 семестре)

##### Основные печатные издания

- Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с.
- Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутын [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с.
- Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с.
- Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + приложение: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021. — 258 с.
- Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.
- Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с.
- Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с.

##### Основные электронные издания

Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

534-15486-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507957> (дата обращения: 21.02.2022).

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутын [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. —

URL:<https://book.ru/book/940095> (дата обращения: 28.02.2022). — Текст : электронный.

Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516346> (дата обращения: 20.02.2023).

Кузнецов В. Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / Кузнецов В., С., Антонова О., Н. — Москва : КноРус, 2023. — 257 с. — ISBN 978-5-406-10336-4. — URL: <https://book.ru/book/944960>

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.02.2023).

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514806> (дата обращения: 20.02.2023).

Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8.

— Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 20.02.2023).

Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540> (дата обращения: 20.02.2023).

Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Ромашин, О. В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека / О. В. Ромашин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 100 с. — ISBN 978-5-507-44360-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/222614> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.