

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ  
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**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

## ПМ.04 «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп»

### 1.1. Цель и планируемые результаты освоения профессионального модуля

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен освоить основной вид деятельности «организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору)» и соответствующие ему общие компетенции и профессиональные компетенции:

#### 1.1.1. Перечень общих компетенций<sup>1</sup>

<i>Код</i>	Наименование общих компетенций
<b>ОК 01.</b>	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
<b>ОК 02.</b>	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
<b>ОК 04.</b>	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
<b>ОК 05.</b>	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
<b>ОК 06.</b>	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;
<b>ОК 08.</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
<b>ОК 09.</b>	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

#### 1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

<i>Код</i>	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
<b>ВД 3</b>	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп
<b>ПК 3.1.</b>	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.
<b>ПК 3.2.</b>	Проводить занятия с населением различных возрастных групп.
<b>ПК 3.3.</b>	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
<b>ПК 3.4.</b>	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.
<b>ПК 3.5.</b>	Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.
<b>ПК 3.6.</b>	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

1.1.3. В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен:

<p>Владеть навыками</p>	<p>анализа планов занятий</p> <p>планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп</p> <p>наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию</p> <p>проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности;</p> <p>социально-демографических и половозрастных характеристик</p> <p>проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы</p> <p>проведения группового занятия с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса</p> <p>проведения занятия по виду спорта (спортивной дисциплине)</p> <p>осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий</p> <p>подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»</p> <p>самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу</p> <p>составления индивидуальных программ населению по фитнесу</p>
<p>Уметь</p>	<p>определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий</p> <p>устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения</p> <p>подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик</p> <p>подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы</p> <p>использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков</p> <p>использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков</p> <p>вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность</p>

<p>координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий</p>
<p>рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине)</p>
<p>подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине)</p>
<p>разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине)</p>
<p>инструктировать занимающихся перед проведением занятий</p>
<p>демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений</p>
<p>пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки</p>
<p>определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам</p>
<p>мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность</p>
<p>соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма</p>
<p>подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы</p>
<p>выявлять первые признаки утомления занимающихся</p>
<p>осуществлять контроль за двигательной активностью</p>
<p>использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</p>
<p>анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения</p>
<p>интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</p>
<p>выявлять первые признаки утомления занимающихся</p>
<p>осуществлять контроль за двигательной активностью</p>
<p>использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</p>
<p>анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения</p>
<p>интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</p>
<p>разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития,</p>

физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам
проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения
проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности
оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях
обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок
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
использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек
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
анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности
прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях
ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий
вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде
виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению
выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения
подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения
применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния
формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации
пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия
применять методы и технологию фитнес-тестирования населения
применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных

	программ
	подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека
	использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей
	использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия
	выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря
Знать	методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
	объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
	основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
	специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик
	физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
	физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека
	программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
	средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков
	комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга
	общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе
	показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом
	структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки
	типовые программы детского, подросткового фитнеса
	основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине)
	структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)
комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине)	

правила вида спорта (спортивной дисциплины)
требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий
нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся
методика планирования физических нагрузок для различных групп населения
техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий
условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни
техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий
методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок
формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок
технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек
способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях
принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия
физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия
формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия
система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий
противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса
техники самопрезентации в фитнесе
особенности организации фитнеса для лиц различного возраста
структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста
система фитнеса, ее компоненты
фитнес-программы различной целевой направленности
методы и принципы
классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ
общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий
программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности

	классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе
	методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга
	методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения
	методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов
	тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия

## 1.2. Количество часов, отводимое на освоение профессионального модуля

Всего часов \_\_\_\_\_ 554 \_\_\_\_\_  
 в том числе в форме практической подготовки \_\_\_\_\_ 168 \_\_\_\_\_

Из них на освоение МДК \_\_\_\_\_ 362 \_\_\_\_\_  
 в том числе самостоятельная работа \_\_\_\_\_ 22 \_\_\_\_\_  
 практики, в том числе учебная \_\_\_\_\_ 72 \_\_\_\_\_  
 производственная \_\_\_\_\_ 108 \_\_\_\_\_  
 Промежуточная аттестация \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

### 2.1. Тематический план и содержание профессионального модуля (ПМ)

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов(МДК) и тем	Содержание учебного материала, Лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа(проект) (если предусмотрены)	Объем в акад. ч./ в том числе практичес кой подготовк и, акад.ч.	Коды компетенци й формирован ию которых способствуе т элемент программы
<b>МДК.04.01 Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий, и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп.</b>			
	<b>Содержание</b>	14	ОК 01 – ОК 05, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3
Тема 1.1. Основы организация и проведения физкультурно-оздоровительных занятий	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	4	
	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	6	
	3.Программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	4	
	В том числе практических занятий	<b>12</b>	
	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.	4	
	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.	6	
	<b>Самостоятельная учебная работа:</b> Составить положение, смету и протокол соревнований	2	

Тема 1.2. Средства физического воспитания и физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые для решения задач физкультурно-оздоровительных занятий	Содержание	34	ОК 01 – ОК05 ПК 1.1
	1. Специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.	4	
	2. Физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	6	
	3. Физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека	4	
	В том числе практических занятий	<b>18</b>	
	Практическое занятие 3. Подбор специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.	6	
	Практическое занятие 4. Подбор физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	4	
	Практическое занятие 5. Анализ физкультурно-оздоровительных технологий развития физических качеств, способностей человека.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить спортивный актив курса	2	
Тема 1.3. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий	Содержание	58	ОК 01 – ОК 05, ОК 09 ПК 1.1,
	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	4	
	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.	6	
	3. Нормы и типы физических нагрузок при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи	6	
	4. Требования к содержанию и организации нструктажей при проведении физкультурно-оздоровительных занятий	4	
	5. Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю при	6	

	проведении занятий; способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.		
	В том числе, практических занятий	<b>32</b>	
	Практическое занятие 6. Проведение инструктажа занимающихся перед проведением занятий.	4	
	Практическое занятие 7. Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений.	6	
	Практическое занятие 8. Пояснение занимающимся структуры занятия и особенности дозирования нагрузки.	6	
	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.	4	
	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.	6	
	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	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить резервную и основную судейскую бригады	2	
Тема 1.4. Формирование и развитие мотивации и интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям.	Содержание	10	ПК 1.3 ОК 01 – ОК 05 ПК 1.1, ПК 1.3 ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1, ПК 1.3
	1. Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.	4	
	В том числе, практических занятий	<b>6</b>	
	Практическое занятие 12. Определение условий и способов мотивирования деятельности занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.	6	
	<b>Консультации</b>	8	
	<b>Промежуточная аттестация(экзамен)</b>	4	
	<b>Итого по МДК 04.01:</b>	<b>138</b>	

	<b>МДК.04.02 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</b>		
Тема 1.1. Фитнес и его значение для поддержания активного долголетия	Содержание	8	ОК 01 – ОК 05 ПК 1.1
	1. Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия	2	
	2. Система фитнеса, ее компоненты.	2	
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 1. Противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям /видам фитнеса	4	
Тема 1.2. Общие основы организации занятий по фитнесу	Содержание	10	ОК 01 – ОК 05 ПК 1.1, ПК 1.3
	1. Особенности организации фитнеса для лиц различного возраста	2	
	2. Структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста	2	
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие 2. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составить общий план конспект бизнес проекта «фитнес - клуба»	2	
Тема 1.3. Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу	Содержание	38	ОК 01 – ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3
	1. Методы и принципы планирования индивидуальных программ	2	
	2. Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ	2	
	3. Программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности	4	
	4. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;	2	
	5. Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга	4	
	6. Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения.	2	
	В том числе, практических занятий	22	
	Практическое занятие 1. Пояснение структуры занятия по фитнесу при проведении ознакомительного занятия.	4	
	Практическое занятие 2. Применение фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ.	4	

	Практическое занятие 3.Подбор и применение физических упражнений для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.	4	
	Практическое занятие 4.Использование базовых упражнений типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей при проведении занятий.	4	
	Практическое занятие 5.Выявление ошибок в технике выполнения элементов упражнений.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Классификация аэробных и анаэробных упражнений	2	
Тема 1.4. Классификация фитнес услуг для населения	<b>Содержание</b>	32	ОК 01 – ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.3
	1.Общие требования к фитнес услугам	2	
	2.Методы контроля фитнес-услуг	2	
	3.Требования безопасности фитнес-услуг	2	
	4.Требования к персоналу фитнес заведений	4	
	В том числе, практических занятий	<b>22</b>	
	Практическое занятие 9. Физические перегрузки и трамвоопасность потребителей,	4	
	Практическое занятие 10. Санитарно-гигиенические показатели Факторы воздействия окружающей среды на потребителей	4	
	Практическое занятие 11. Спортивная квалификация персонала и профессиональную этику поведения персонала	6	
	Практическое занятие 12. Визуальный метод экспертный, социологический, инструментальный (измерительный). Фитнес услуг	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучить национальный стандарт ГОСТ Р 56644-2015 Фитнес –услуги населению	4	
Тема 1.5. Организации мотивирующих фитнес-мероприятий.	<b>Содержание</b>	20	ОК 01 – ОК 05, ОК 09 ПК 1.1
	1.Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий.	2	
	2. Техники самопрезентации в фитнесе	4	
	В том числе, практических занятий	<b>14</b>	
	Практическое занятие 9. Выбор оптимальных средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения	4	
	Практическое занятие 10. Подбор материалов и подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения	6	
	Практическое занятие 11. Проведение самопрезентации для формирования у населения заинтересованность фитнесом.	4	

	<b>Итого по МДК 04.02:</b>	108	
	<b>МДК.04.03 Теория и методика разработки фитнес-программ</b>		
Тема 1. Теоретико-методические особенности разработки фитнес программ	Содержание	14	ОК 01 – ОК 05 ПК 1.1 ОК 01 – ОК05, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.5
	1. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировок в фитнесе.	2	
	2. Методика построения микроциклов в фитнесе. Структура средних циклов тренировки в фитнесе.	2	
	3. Методика построения мезоциклов. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения в фитнесе.	2	
	4. Методика построения макроциклов в фитнесе. Основы построения многолетней спортивной тренировки в фитнесе. Планирование тренировочного процесса в фитнесе.	2	
	5. Основы управления и контроля в подготовке фитнес программ спортсменов.	2	
	6. Спортивный отбор в фитнесе. Отбор в фитнесе процессе многолетней подготовки.	2	
	7. Построение системы подготовки фитнес программ связи с факторами внешней среды.	2	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>18</b>	
	Практическое занятие 1. Общая характеристика разработки фитнес программ.	2	
	Практическое занятие 2. Средства, методы и принципы разработки фитнес программ.	2	
	Практическое занятие 3. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок в разработке фитнес программ.	2	
	Практическое занятие 4. Физическая подготовка в фитнесе.	2	
	Практическое занятие 5. Основы методики технической подготовки в разработке фитнес программ	2	
Практическое занятие 6. Основы методики технической подготовки в разработке	2		

	фитнесс программ		
	Практическое занятие 7. Содержание и методика тактической подготовки в разработке фитнес программ	2	
	Практическое занятие 8. Психическая и интегральная подготовка в разработке фитнес программ.	2	
	Самостоятельная работа: Современные проблемы фитнеса	2	
Тема 2. Закономерности построения учебно-тренировочного процесса в фитнесе	Содержание	<b>42</b>	ОК 01 – ОК 05, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.5
	1.Общая характеристика системы спортивной подготовки в фитнесе.	2	
	2.Тренировочные и соревновательные нагрузки подготовке спортсменов в фитнесе.	2	
	3.Физическая подготовка в фитнесе.	2	
	4.Основы методика технической подготовки спортсменов в фитнесе.	2	
	5.Содержание и методика тактической подготовки спортсменов в фитнесе.	2	
	6.Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов в фитнесе.	2	
	7.Планирование тренировочного процесса спортсменов в фитнесе.	2	
	В том числе, практических занятий:	<b>28</b>	
	Практическое занятие 9. Мотивация в фитнесе	2	
	Практическое занятие 10. Особенности мужского и женского тренинга	2	
	Практическое занятие 11. Основы управления и контроля в подготовке спортсменов в фитнесе	4	
	Практическое занятие 12. Спортивный отбор в фитнесе.	2	
	Практическое занятие 13. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом	2	
	Практическое занятие 14. Контроль процесса дыхания	2	
	Практическое занятие 15. Одежда и обувь для фитнеса	2	
	Практическое занятие 16. Переутомление и перетренированность: причины и профилактика	2	
	Практическое занятие 17. Подбор упражнений, выполняемых в тренажерном зале, направленных на развитие выносливости, силы и увеличения мышечной массы	2	
Практическое занятие 18. Порядок выполнения упражнений в тренажерном зале	4		

	Практическое занятие 19. Методика организации тренировочного процесса в зависимости от типа телосложения занимающихся	2	
	<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	2	
Тема 3. Спортивное питание при занятиях фитнесом	Содержание	12	ОК 01 – ОК 05, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.5
	1.Подбор спортивного питания в зависимости от целей тренировок в фитнесе	2	
	2.Питание при занятиях фитнесом	2	
	3.Избыточный вес и его негативные влияния	2	
	В том числе, практических занятий:	6	
	Практическое занятие 20. Пониженная масса тела: причины, профилактика	2	
	Практическое занятие 21. Типы и источники питательных веществ. Рекомендации для оптимальной организации питания	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Провести классификацию продуктов питания, по калориям, витаминам, веществам, усвоению и совместимости	2	
Тема . 4 .Применение тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря.	Содержание	10	ОК 01 – ОК 05 ПК 1.1 ОК 01 – ОК 05,ОК 08 ОК 01 – ОК 05
	1.Тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие специфике занятия	2	
	2.Методические аспекты применения тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря на занятии.	2	
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие 22. Проведение фрагментов занятий с применением тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря, соответствующие специфике занятия.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Провести сравнительный анализ эффективности использования тренажеров и спортивных снарядов	2	
	Тема . 5 .Методы и	Содержание	

методика фитнес-тестирования	1. Антропометрические замеры тела человека	2	ОК05 ПК 1.1 ОК 01 – ОК 05 ПК 1.1, ПК 1.5 ОК 01 – ОК 05 ПК 1.1, ПК 1.5
	2.Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека.	2	
	3. Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой.	2	
	4. Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека.	2	
	5.Тестирование равновесия человека.	2	
	В том числе, практических занятий	<b>10</b>	
	Практическое занятие 23. Применение методов и технологии фитнес-тестирования	2	
	Практическое занятие 24. Применение индивидуальных цифровых устройств для диагностики /или контроля своего состояния	4	
	Практическое занятие 25. Тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния человека: Замер частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления в покое.	2	
	Практическое занятие 26. Технологии интерпретации результатов фитнес-тестирования.	2	
	<b>Итого по МДК 04.03:</b>	116	
<b>Учебная практика раздела 1</b>		36	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6
<p>Виды работ</p> <p>Анализ и разработка планов физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Проведение занятий (фрагментов) на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.</p> <p>Анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса. Разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.</p> <p>Проведение групповых занятий (фрагментов) с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.</p> <p>Разработка планов и проведение занятий (фрагментов) по виду спорта(спортивной дисциплине).</p> <p>Разработка рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и с развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам.</p>			

<p>Определение содержания и проведение встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения;</p> <p>Определение содержания и проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объёма двигательной активности.</p> <p>Проведение ознакомительных занятий по фитнесу</p> <p>Составление индивидуальных программ по фитнесу</p> <p>Подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».</p> <p>Самопрезентация и проведение ознакомительных занятий по фитнесу.</p>		
<p><b>Производственная практика раздела 1</b></p> <p>Виды работ</p> <p>Анализ планов физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.</p> <p>Разработка планов занятий для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и(или) после работы.</p> <p>Наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-оздоровительных занятий, разработка предложения по их совершенствованию.</p> <p>Проведение занятий на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.</p> <p>Проведения занятий, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.</p> <p>Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</p> <p>Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий.</p> <p>Анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса. Разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.</p> <p>Наблюдение, анализ и самоанализ занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию.</p> <p>Проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.</p> <p>Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</p>	72	

<p>Ведение отчетно-учетной документации при проведении занятий. Анализ планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)</p> <p>Разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)</p> <p>Наблюдение, анализ самоанализ занятий по виду спорта(спортивной дисциплине)</p> <p>Осуществление контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</p> <p>Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий.</p>		
<p><b>Самостоятельная работа при изучении раздела 1</b></p> <p>Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы, методических разработок планов-конспектов занятий. Подготовка к практическим занятиям, оформление практических работ, отчетов и подготовка к их защите.</p>	12	
<p>Всего</p>	246/168	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

#### 3.1. Для реализации программы профессионального модуля должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп», оснащенный в соответствии с п.6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п.6.1.1 примерной образовательной программы по специальности.

Оснащенные базы практики в соответствии с п. 6.1.2.4 примерной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. 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. Кутьин [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.

##### 3.2.2. 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. Кутьин [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., 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. Богащенко. — 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.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.	<p>-определяет цели и задачи, планирует физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;</p> <p>- устанавливает соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p> <p>экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01</p> <p>экзамен по профессиональному модулю</p>
ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.	<p>проводит занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, с учетом методических требований;</p> <p>проводит занятия, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы с учетом методических требований;</p> <p>проводит групповое занятие с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса с учетом методических требований;</p> <p>- проводит занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) с учетом методических требований;</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p> <p>экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01</p> <p>экзамен по профессиональному модулю</p>

<p>ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</p>	<p>выявляет первые признаки утомления занимающихся на основе системы показателей;  осуществляет контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий, используя методики контроля;  анализирует и интерпретирует результаты контроля с задачами контроля и с учетом возраста и особенностей занимающихся;  использует контрольно-измерительные приборы в процессе контроля в соответствии с их назначением;</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;  экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике;  экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01  экзамен по профессиональному модулю</p>
<p>ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.</p>	<p>разрабатывает рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;  выбирает оптимальные формы тренировок, нагрузок и видов занятий с учетом возраста физического состояния и развития, физической подготовленности, наличия заболеваний, травм и противопоказаний у занимающихся;  обосновывает методические аспекты физической подготовки занимающихся с учетом возраста;  подбирает 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;  прогнозирует востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях на основе анализа потребности различных групп</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;  экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике;  экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01  экзамен по профессиональному модулю</p>

	населения в гармоничном физическом развитии и двигательной активности;	
3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.	- ведение документации, обеспечивающей реализацию физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору) на бумажных и электронных носителях в соответствии с утвержденными формами.	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01 экзамен по профессиональному модулю
ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	· выбирает оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения; · подбирает материалы и готовит контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность с учетом особенностей различных групп населения; · осуществляет самопрезентацию с использованием техник самопрезентации в фитнесе; · проводит ознакомительное занятие с пояснением структуры занятия по фитнесу; · составляет индивидуальные программы населению с применением фитнес-технологий, с учетом методов и принципов планирования индивидуальных программ;	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01 экзамен по профессиональному модулю
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	- обоснованность выбора методов и приемов решения задач профессиональной деятельности; · соответствие самоанализа результатов собственной деятельности экспертной оценке; - рациональное распределение времени при решении задач профессиональной деятельности;	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и	- обоснованность выбора и оптимальность состава источников, необходимых для решения	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на

интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	поставленных задач; - обоснованность выбора и эффективность применения средств информационных технологий при решении профессиональных задач;	учебной и производственной практике;
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	- самостоятельное, систематическое, осознанное планирование самообразования, саморазвития, профессионального самосовершенствования и повышения квалификации в соответствии с современными требованиями и на основе анализа собственной деятельности; обоснованный выбор методов личностного развития	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	соблюдение норм делового общения и деловой этики во взаимодействии с занимающимися, с руководством, коллегами, социальными партнерами; точное и своевременное выполнение поручений руководителя; эффективность организации коллективной (командной) работы при решении задач профессиональной деятельности	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	грамотность изложения своих мыслей и оформления документов по профессиональной тематике на государственном языке; проявление толерантности в рабочем коллективе; соблюдение правил оформления документов и построения устных сообщений.	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том	понимание сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; осознание значимости профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной

числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;		практике;
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	соблюдение норм экологической безопасности при решении задач профессиональной деятельности; учет климатических условий региона при организации занятий	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; -использование средств профилактики перенапряжения, характерных для педагога по физической культуре и спорту	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	грамотное использование нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность по вопросам организации методической и исследовательской работы; соблюдение правовых норм в профессиональной деятельности	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;