

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР

И.А. Дибиров

«31» ноя 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**УЧЕБНОЙ (УП.04.01) И ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ(ПП.04.01) ПРАКТИКАМ ПО
МОДУЛЮ ПМ.04 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ, ЗАНЯТИЙ, ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ, ПО
ВИДУ СПОРТА С НАСЕЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

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 2023

Автор(ы) составитель(и): Мусаева З.М., Велиева С.Г.

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета ДГПУ (протокол №3 от «28» апреля 2023г.

Председатель УМС ДГПУ д.ф.н, профессор
Дибиров И.А.

подпись



СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ (ПО ПРОФИЛЮ СПЕЦИАЛЬНОСТИ)**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ И ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИК 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 и соответствующие ему общие компетенции, личностные результаты реализации программы воспитания и профессиональные компетенции.

1.1.1. Перечень общих компетенций

<i>Код</i>	Наименование общих компетенций
ОК 1.	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 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 общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
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.

1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

<i>Код</i>	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
------------	--

ВД 3 (3)	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.2.	Проводить занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
ПК 3.4.	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.
ПК 3.5.	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.
ПК 3.6.	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

1.1.3. В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен: Владеть навыками	- анализа планов занятий; - планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп; -наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию; - проведения 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; - 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; - проведения группового занятия с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса; - проведения занятия по виду спорта (спортивной дисциплине); - осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий; - разработки 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; - 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; - ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий; - подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия
---	--

	фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»; - самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу; -составления индивидуальных программ населению по фитнесу;
Уметь	- 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; - устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения; - подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик; - подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; - 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; - использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степаэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков; - вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность; - координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий; - рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине); - подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине); - разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта

	(спортивной дисциплине); - инструктировать занимающихся перед проведением занятий - демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений; - пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки; - 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; - мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность; - соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма; - подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы; - выявлять первые признаки утомления занимающихся; - осуществлять контроль за двигательной активностью; - использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; - анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения; - интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; - 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 коррективке 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, - вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде; - 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	- теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта; - 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; - 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; - 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; - тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия; - техника безопасности и требования к физкультурно – спортивным сооружениям, 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; - виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению; - 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 планирования индивидуальных программ; - 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;
--	---

1.2. Организация практики

Для проведения учебной практики по специальности 49.02.01 Физическая культура в колледже разработана следующая документация: - положение о практике;

- рабочая программа учебной практики (по профилю специальности);
- договоры с предприятиями по проведению практики;
- приказ о распределении студентов по базам практики;

В основные обязанности руководителя практики от колледжа входят:

- проведение практики в соответствии с содержанием тематического плана и содержания практики;
- установление связи с руководителями практики от организаций;
- осуществление руководства практикой;

- контролирование реализации программы и условий проведения практики организациями, в том числе требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и пожарной безопасности в соответствии с правилами и нормами, в том числе отраслевыми;
 - формирование группы в случае применения групповых форм проведения практики;
 - организация процедуры оценки общих и профессиональных компетенций студента, освоенных им в ходе прохождения практики;
 - разработка формы отчетности и оценочного материала прохождения практики.
- Студенты при прохождении учебной практики обязаны:
- полностью выполнять задания, предусмотренные программой учебной практикой;
 - соблюдать действующие в организациях правила внутреннего трудового распорядка;
 - изучать и строго соблюдать нормы охраны труда и правила пожарной безопасности.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной практики (по профилю специальности)

Рабочая программа рассчитана на прохождение студентами учебной практики в объеме 72 часа и производственной 108 часов. Распределение разделов и тем по часам приведено в тематических планах.

Базой практики являются: общеобразовательные учреждения различного типа, оснащенные необходимыми средствами для проведения практики, на основании договоров.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ И ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИК (ПО ПРОФИЛЮ СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

2.1. Объем учебной практики (по профилю специальности) и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Всего занятий	72
в том числе:	
лекции	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
экскурсии	Не предусмотрено
Выполнение обязанностей на рабочих местах в образовательном учреждении	72
Итоговая аттестация зачет с оценкой	Сдача отчета по практике

Вид учебной деятельности	Объем часов
Всего занятий	108
в том числе:	
лекции	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено

экскурсии	Не предусмотрено
Выполнение обязанностей на рабочих местах в образовательном учреждении	108
Итоговая аттестация зачет с оценкой	Сдача отчета по практике

2.2. Тематический план и содержание учебной практики

Наименование разделов, тем, выполнение обязанностей на рабочих местах в организации	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, экскурсии, состав выполнения работ	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Содержание и виды работ по учебной практике			
МДК.04.01 Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнеспрограммам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп.			3
Раздел 1. Организация и проведение физкультурнооздоровительных занятий.	1. Анализ планов физкультурно-оздоровительных занятий.	2	2,3
	2. Разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности	2	2,3
	3. Разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом социально-демографических характеристик.	2	2,3
	4. Разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом половозрастных характеристик. 5.	2	2,3
	6. Разработка планов занятий для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	2	2,3
	7. Наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-оздоровительных занятий.	2	2,3
	8. Анализ физкультурно-оздоровительных занятий, разработка предложения по их совершенствованию.	2	2,3

	9. 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	2	2,3
	10. Проведения занятий, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности	2	2,3

	занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.		
	11. Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью на занимающихся в процессе проведения занятий.	2	2,3
	12. Осуществление контроля за воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	2	2,3
	13. Сдача отчета в соответствии с содержанием тематического плана практики и по установленной форме	2	2,3
Раздел 2. Организация и проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.			
	1. Анализ планов групповых занятий с детьми по программам детского фитнеса.	2	2,3
	2. Анализ планов групповых занятий с подростками по программам подросткового фитнеса.	2	2,3
	3. Разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	2	2,3
	4. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию.	2	2,3
	5. Проведение групповых занятий (фрагментов) с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	2	2,3

	6. Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	2	2,3
	7. Сдача отчета в соответствии с содержанием тематического плана практики и по установленной форме	2	2,3
Раздел 3. Организация и проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).			
	1. Анализ планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	2	2,3
	2. Разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	2	2,3
	3. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	2	2,3
	4. Проведение занятий (фрагментов) по виду спорта (спортивной дисциплине).	2	2,3
	5. Осуществление контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	2	2,3
	6. Сдача отчета в соответствии с содержанием тематического плана практики и по установленной форме	2	2,3
Раздел 4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.		2	
	1. Разработка 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.	2	2,3
	2. Определение содержания и проведение встреч с трудовыми и учебными коллективами для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения;	2	2,3

	3. Определение содержания и проведение встреч с членами общественных организаций для их вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения;	2	2,3
	4. 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 объема двигательной активности	2	2,3
	5. Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях.	2	2,3
	6. Сдача отчета в соответствии с содержанием тематического плана практики и по установленной форме	2	2,3
МДК. 04.02 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.			3
Раздел 5. Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам	1. Проведение ознакомительных занятий по фитнесу.	2	2,3
	2. Составление индивидуальных программ по фитнесу	1	2,3
индивидуальным программам	3. Использование базовых упражнений типовых и специализированных фитнеспрограмм и их разновидностей при проведении занятий.	1	2,3
	4. Сдача отчета в соответствии с содержанием тематического плана практики и по установленной форме	1	2,3
Раздел 6. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	1. Подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет».	1	2,3
	2. Самопрезентация и проведение ознакомительных занятий по фитнесу.	1	2,3
	3. Сдача отчета в соответствии с содержанием тематического плана практики и по установленной форме	1	2,3

2.2.1 Тематический план и содержание производственной практики

Наименование разделов, тем, выполнение обязанностей на рабочих местах в организации	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, экскурсии, состав выполнения работ	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Содержание и виды работ по производственной практике		108	
Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп	1. Анализ планов физкультурно-оздоровительных занятий.	4	2,3
	2. Разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности	4	2,3
	3. Разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом социально-демографических характеристик.	4	2,3
	4. Разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом половозрастных характеристик.	4	2,3
	5. Разработка планов занятий для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы	4	2,3
	6. Наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-оздоровительных занятий, разработка предложения по их совершенствованию.	4	2,3
	7. 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.	4	2,3
	8. 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.	4	2,3

	9. Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	4	2,3
	10. Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий	4	2,3
	11. Анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	4	2,3
	12. Разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	4	2,3
	13. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий с детьми по программам детского фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию.	4	2,3
	14. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий с подростками по программам подросткового фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию.	4	2,3
	15. Проведение групповых занятий с детьми по программам детского фитнеса.	4	2,3
	16. Проведение групповых занятий с подростками по программам подросткового фитнеса.	4	2,3
	17. Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	4	2,3
	18. Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий.	4	2,3
	19. Анализ планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	4	2,3
	20. Разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	4	2,3
	21. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)	4	2,3
	22. Проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	4	2,3
	23. Осуществление контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	4	2,3

	24. Разработка 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.	4	2,3
	25. Определение содержания встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения;	4	2,3
	26. Проведение встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения;	4	2,3
	27. Определение содержания и проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек,	2	2,3
	28 Сдача зачета в соответствии с содержанием	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

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

Кабинет «Теории и методики организации физкультурно-спортивной работы», Спортивный комплекс, Оснащенные базы практики

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурноспортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с.
2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 113 с.
3. Бурмистрова, Е. В. Методика организации досуговых мероприятий: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Бурмистрова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 150 с.
4. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + приложение: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021. — 258 с.
5. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 164 с.

i. Основные электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурноспортивной 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).
2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL:

<https://profspo.ru/books/104906> (дата обращения: 21.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Бурмистрова, Е. В. Методика организации досуговых мероприятий : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Бурмистрова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 150 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06645-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455095> (дата обращения: 21.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-53415477-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507854> (дата обращения: 21.03.2022).
5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-9719-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207533> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей

3.2.3 Дополнительные источники

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник / С. В. Алексеев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 672 с. — ISBN 978-5-906839-91-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97544> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Алиходжин, Р. Р. Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Р. Р. Алиходжин. — Москва : РУТ (МИИТ), 2020. — 38 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175873> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. — ISBN 978-57638-4017-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/157655> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

4. Виноградов, П. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 234 с. — ISBN 978-5-906839-79-4. —

Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. —

URL: <https://e.lanbook.com/book/97531> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

5. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 261 с.
6. 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: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. 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: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Мандриков, В. Б. Организация охраны труда и профилактика травматизма на занятиях по физической культуре : учебнометодическое пособие / В. Б. Мандриков. — Волгоград : ВолгГМУ, 2020. — 136 с. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179586> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта : учебное пособие / составители Р. С. Жуков [и др.]. — Кемерово : КемГУ, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-8353-2422-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134313> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Основы антидопингового обеспечения спорта : учебное пособие / под редакцией Э.Н. Безуглова, Е. Е. Ачкасова ; художник Ф. Е. Барбышев. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 288 с. — ISBN 978-5-906132-29-1.
— Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. —
URL: <https://e.lanbook.com/book/165135> (дата обращения: 28.09.2021).
— Режим доступа: для авториз. пользователей.
11. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Починкин. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-55-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

- URL: <https://e.lanbook.com/book/97501> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
12. Современные физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / А. Е. Подоляка, О. Б. Подоляка, Е. В. Максимихина [и др.] ; под общей редакцией З. С. Варфоломеевой. — Череповец : ЧГУ, 2021. — 122 с. — ISBN 978-5-85341-898-1. —
- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/180958> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
13. Спорт и бизнес : учебное пособие / составители В. Б. Глухов; Г. Б. Кетов. — Пермь : ПГГПУ, 2018. — 137 с. — ISBN 978-5-85219-004-8.
- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/129554> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
14. Томилин, К. Г. Социальное и спортивное волонтерство : методические указания / К. Г. Томилин. — Сочи : СГУ, 2017. — 18 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147804> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
15. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5906839-23-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> (дата обращения: 29.09.2021). — 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.	-определяет цели и задачи, планирует физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнеспрограммам, 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; - устанавливает соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;	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 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.	- 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; - 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; - проводит групповое занятие с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса с учетом методических требований; - проводит занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) с учетом методических требований;	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 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	- 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 контрольноизмерительные приборы в процессе контроля в соответствии с их назначением;	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 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	- 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 населения в гармоничном физическом	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
---	--	--

	развитии и двигательной активности;	
--	--	--

3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.	- ведение документации, обеспечивающей реализацию физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнеспрограммам, 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 интерпретации информации, и информационные	- обоснованность выбора и оптимальность состава источников, необходимых для решения поставленных задач; - обоснованность выбора и эффективность применения средств	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;
---	---	--

технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	информационных технологий при решении профессиональных задач;	
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 числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	- 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 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;
---	--	---