

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики  
«Чебоксарское училище олимпийского резерва имени В.М. Краснова»  
Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**  
**«ПМ.04. Организация и проведение занятий по фитнес-программам»**

Вариативная часть образовательной программы

Чебоксары

Рабочая программа Профессионального модуля «ПМ.04. Организация и проведение занятий по фитнес-программам» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. Физическая культура (далее – ФГОС СПО), утвержденного приказом Минпросвящения РФ от 11.11.2022 № 968

**Организация-разработчик:**

- БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М.Краснова » Минспорта Чувашии

**Разработчик:**

- Никитина Елена Валентиновна, преподаватель специальных дисциплин БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии
- Федорова Ольга Витальевна, преподаватель БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии

**Рабочая программа одобрена:**

- методическим объединением преподавателей БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии
- педагогическим советом БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии

**Рабочая программа утверждена:**

- приказом директора

	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	
1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 занятий по фитнес-программам»

### 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, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп» и соответствующие ему общие компетенции и профессиональные компетенции.

#### 1.1.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### 1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 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, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с населением различных возрастных групп; проведения физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с населением различных возрастных групп; осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием
------------------	---

	<p>нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;  наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию;  разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;  оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков в образовательной организации;  ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий;  тренировочной деятельности в ИВС;  ведения дневника самоконтроля;</p>
<p>уметь</p>	<p>определять цель, задачи, содержание, формы и виды занятий с учётом уровня подготовленности, возрастной группы занимающихся;  подбирать упражнения, подвижные игры, инвентарь для проведения занятий с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся;  выбирать типы нагрузок с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся;  разрабатывать структуру занятия на основе программы;  подбирать и использовать различные комплексы упражнений с учетом задач, вида занятия, особенностей возрастной группы занимающихся;  обучать занимающихся техникам комплексов упражнений, владению навыками и техникой выполнения упражнений, предусмотренных планом занятия по избранному виду спорта (спортивной дисциплине);  определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом подготовленности занимающихся;  применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;  подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы занимающихся;  мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;  выявлять первые признаки утомления занимающихся;  осуществлять контроль за двигательной активностью;  использовать методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся;  анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;  интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся;  пользоваться контрольно-измерительными приборами и средствами измерения;  осуществлять анализ, самоанализ занятия;  составлять протокол наблюдения занятия с учётом цели анализа;  устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать результаты;  оценивать интересы, физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения, выявлять наличие заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;  выбирать оптимальные формы тренировок, нагрузок и видов занятий;  обосновывать методические аспекты физической подготовки физических лиц различных возрастных групп;  прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков в образовательных организациях, в том числе на основе сбора мнений участников учебных коллективов;  вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;  выполнять профессионально значимые двигательные действия избранного вида спорта;  вести учет собственной тренировочной деятельности;  оценивать собственное физическое и психическое состояние, в том числе динамику его</p>

	изменения;
знать	<p>теоретические и методические основы планирования различных видов занятий;</p> <p>методические основы построения различных видов занятий;</p> <p>нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся;</p> <p>сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы занятий;</p> <p>методики проведения физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с населением различных возрастных групп;</p> <p>технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма на занятиях;</p> <p>основы техники и методики обучения в избранном виде спорта;</p> <p>комплексы упражнений, в том числе применяемые в программах спортивной подготовки по избранному виду спорта (спортивной дисциплине);</p> <p>методические основы развития физических качеств с учетом особенностей возрастной группы занимающихся и вида занятия;</p> <p>техники страховки и само страховки;</p> <p>условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом;</p> <p>разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий ИВС;</p> <p>техника безопасности и требования к физкультурно – спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю при проведении занятий;</p> <p>тренажеры в физической культуре и спорте;</p> <p>методики проведения занятий с тренажерами;</p> <p>методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся</p> <p>объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся;</p> <p>основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся;</p> <p>назначение и особенности использования контрольно-измерительные приборы и средства измерения;</p> <p>подходы к анализу различных видов занятий;</p> <p>направления и содержание консультирования населения по вопросам занятий и физических нагрузок;</p> <p>виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению;</p> <p>правила организации самоконтроля, методы и техники самоконтроля занимающегося физической культуре и спортом;</p> <p>объективные и субъективные показатели самоконтроля за тренировочной деятельностью;</p> <p>основы анализа показателей самоконтроля</p>

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Всего часов</b>	252
в том числе в форме практической подготовки	151
<b>Из них на освоение МДК</b>	204
в том числе теоретическое обучение	89
практические занятия	115
курсовая работа	-
самостоятельная работа	-
<b>Практики</b>	
в том числе учебная	-
производственная	36
<b>Промежуточная аттестация в форме комплексного экзамена</b>	12

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

### 2.1. Структура профессионального модуля

Коды профессиональных общих компетенций	Наименования разделов профессионального модуля	Всего, час.	В т.ч. в форме практической подготовки	Объем профессионального модуля, ак. час.						
				Всего	Обучение по МДК				Практики	
					В том числе				Учебная	Производственная
					Лабораторных и практических занятий	Курсовых работ (проектов)	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Раздел 1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.	<b>33</b>	33	<b>33</b>	16	-	-			
ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Раздел 2. Организация и проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	<b>31</b>	31	<b>31</b>	18	-	-			
ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Раздел 3. Организация и проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)	<b>33</b>	33	<b>33</b>	22	-	-			
ПК 3.4; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 08; ОК 09	Раздел 4. Осуществление консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	<b>8</b>	8	<b>8</b>	4	-	-			
ПК 3.6; ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Раздел 5. Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам	<b>18</b>	18	<b>18</b>	11	-	-			
ПК 3.6; ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Раздел 6. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	<b>6</b>	6	<b>6</b>	4	-	-			

ПК 3.6; ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Раздел 7. Медико-гигиенические основы занятий фитнесом	<b>74</b>	74	<b>74</b>	40					
	Производственная практика (по профилю специальности), часов	<b>36</b>	36							<b>36</b>
	Промежуточная аттестация	<b>12</b>								
	<b>Всего:</b>	<b>252</b>	<b>240</b>	<b>204</b>	<b>115</b>	-	-	<b>12</b>	-	<b>36</b>

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

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.</b>		<b>33/16</b>	
<b>МДК.04.01 Методика организации и проведения занятий по фитнесу</b>		<b>33/16</b>	
<b>Тема 1.1. Основы организация и проведения физкультурно-оздоровительных занятий</b>	<b>Содержание</b>	<b>6/2</b>	
	1.Цели, задачи, значение занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы	4	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2.Формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы		
	3.Программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 1.</b> 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.	1	
<b>Практическое занятие 2.</b> Изучение и анализ программ, планов специально	1		

	организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.		
<b>Тема 1.2. Средства физического воспитания и физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые для решения задач физкультурно-оздоровительных занятий</b>	<b>Содержание</b>	<b>6/2</b>	
	1. Специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.	4	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2. Физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.		
	3. Физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Подбор специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.	1	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Подбор физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	0,5	
<b>Практическое занятие 5.</b> Анализ физкультурно-оздоровительные технологий развития физических качеств, способностей человека.	0,5		
<b>Тема 1.3. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий</b>	<b>Содержание</b>	<b>8/4</b>	
	1. Структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы	4	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2. Методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.		
	3. Нормы и типы физических нагрузок при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи		
	4. Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении физкультурно-оздоровительных занятий		
	5. Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Проведение инструктажа занимающихся перед проведением занятий.	0,5	
<b>Практическое занятие 7.</b> Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных	0,5		

	техник выполнения упражнений.		
	<b>Практическое занятие 8.</b> Пояснение занимающимся структуры занятия и особенности дозирования нагрузки.	0,5	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Определение и варьирование направленности и объема нагрузки, интенсивности и координационной сложности упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам.	0,5	
	<b>Практическое занятие 10.</b> 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.	1	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Проведение фрагментов занятий с применением физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы	1	
<b>Тема 1.4. Формирование и развитие мотивации и интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/2</b>	
	1. Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.	2	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Определение условий и способов мотивирования деятельности занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.	2	
<b>Тема 1.5. Планирование физкультурно-оздоровительных занятий</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/1</b>	
	1.Содержание, виды, методические основы планирования 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	1	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2.Основные документы планирования.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Определение цели, задач, разработка 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.	0,5	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения.	0,5	
<b>Тема 1.6. Контроль за двигательной активностью, физическим</b>	<b>Содержание</b>	<b>6/4</b>	
	1. Объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на	2	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.;

<b>состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</b>	занимающихся.		ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2. Методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.		
	3. Основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Определение признаков утомления у занимающихся	1	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Подбор методов осуществления контроля за двигательной активностью.	1	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	1	
<b>Практическое занятие 18.</b> Анализ физического состояния занимающихся, в том числе динамики его изменения.	1		
<b>Тема 1.7. Документация, обеспечивающая проведение физкультурно-оздоровительных занятий</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/1</b>	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	1. Виды учётно-отчётной документации.	1	
	2. Требования к ведению учётно-отчётной документации.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>1</b>	
<b>Практическое занятие 19.</b> Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам.	1		
<b>Раздел 2. Организация и проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.</b>		<b>31/18</b>	
<b>МДК.04.01 Методика организации и проведения занятий по фитнесу</b>		<b>31/18</b>	
<b>Тема 2.1. Основы организация и проведения групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/2</b>	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	1. Цели, задачи, значение занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	2	
	Показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом.		
	Типовые программы детского, подросткового фитнеса.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 20.</b> Изучение и анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	1	
<b>Практическое занятие 21.</b> Изучение и анализ типовых программ детского, подросткового фитнеса.	1		
<b>Тема 2.2. Средства детского, подросткового фитнеса.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/2</b>	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.;
	1. Средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков.	2	

	2. Комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга.		ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	3. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Подбор увлекательных упражнений и музыкального сопровождения, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков.	1	
	<b>Практическое занятие 23.</b> Подбор комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков.	1	
<b>Тема 2.3. Методика проведения групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.</b>	<b>Содержание</b>	<b>11/7</b>	
	1. Структура занятия по программам детского и подросткового фитнеса.	4	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2. Методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки.		
	3. Нормы и типы физических нагрузок при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса. Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи.		
	4. Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса.		
	5. Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>7</b>	
	<b>Практическое занятие 24.</b> Проведение инструктажа занимающихся перед проведением занятий.	1	
	<b>Практическое занятие 25.</b> Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений.	1	
	<b>Практическое занятие 26.</b> Определение и варьирование направленности и объема нагрузки, интенсивности и координационной сложности упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности детей и подростков.	1	
	<b>Практическое занятие 27.</b> Координация действий детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, определение ошибок в технике двигательных действий.	1	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Проведение фрагментов занятий по фитнесу с применением увлекательных упражнений и музыкального сопровождения, упражнения аэробики подражательного характера.	1	
	<b>Практическое занятие 29.</b> Проведение фрагментов занятий с применением комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков.	1	

	<b>Практическое занятие 30.</b> Проведение фрагментов занятий с использованием разнообразных направлений фитнеса.	1	
<b>Тема 2.4. Формирование и развитие мотивации и интереса у детей и подростков к занятиям фитнесом.</b>	<b>Содержание</b>	<b>3/2</b>	
	1. Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.	1	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.;
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	ПК 3.5.;
	<b>Практическое занятие 31.</b> Определение условий и способов мотивирования деятельности занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
<b>Тема 2.5. Планирование занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/2</b>	
	1.Содержание, виды, методические основы планирования занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	2	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.;
	2.Основные документы планирования.		ПК 3.5.;
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 01; ОК 02;
	<b>Практическое занятие 32.</b> Определение цели, задач, разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	1	ОК 04; ОК 05;
	<b>Практическое занятие 33.</b> Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам занятия, возрастным особенностям занимающихся.	1	ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
<b>Тема 2.6. Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/2</b>	
	1. Объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	2	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.;
	2. Методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.		ПК 3.5.;
	Основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.		ОК 01; ОК 02;
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 04; ОК 05;
	<b>Практическое занятие 34.</b> Определение признаков утомления у детей и подростков в процессе занятий	1	ОК 06; ОК 07;
	<b>Практическое занятие 35.</b> Применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	1	ОК 08; ОК 09
<b>Тема 2.7. Документация, обеспечивающая проведение групповых занятий с детьми и</b>	<b>Содержание</b>	<b>1/1</b>	
	1. Виды учётно-отчётной документации.	-	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.;
	2.Требования к ведению учётно-отчётной документации.		ПК 3.5.;
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>1</b>	

подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	<b>Практическое занятие 36.</b> Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам.	1	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).</b>		<b>33/22</b>	
<b>МДК.04.01 Методика организации и проведения занятий по фитнесу</b>		<b>33/22</b>	
<b>Тема 3.1. Основы организация и проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/2</b>	
	1.Цели, задачи, значение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	2	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2. Формы организации занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).		
	Программы по виду спорта (спортивной дисциплине).		
	Правила вида спорта (спортивной дисциплины).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 37.</b> Изучение и анализ планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	1	
<b>Практическое занятие 38.</b> Изучение и анализ программ по виду спорта (спортивной дисциплине).	1		
<b>Тема 3.2. Основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине).</b>	<b>Содержание</b>	<b>12/8</b>	
	1. Основы техники в виде спорта (спортивной дисциплине).	4	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2. Методика обучения двигательным действиям в виде спорта.		
	3. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие 39.</b> Подбор различных комплексов упражнений, соответствующих подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине).	2	
	<b>Практическое занятие 40.</b> Подбор комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине).	2	
	<b>Практическое занятие 41.</b> Объяснение и демонстрация техники выполнения упражнений в виде спорта (спортивной дисциплине).	2	
<b>Практическое занятие 42.</b> Разъяснение занимающимся теоретических и практических вопросов технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине).	2		
<b>Тема 3.3. Методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).</b>	<b>Содержание</b>	<b>10/6</b>	
	1. Структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	4	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2. Нормы и типы физических нагрузок при проведении занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи.		
	3.Техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий.		
	4. Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).		
	5. Техника безопасности, выявление источников возможного травматизма, требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; способы и приёмы		

	предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных занятий.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 43.</b> Проведение инструктажа занимающихся перед проведением занятий.	1	
	<b>Практическое занятие 44.</b> Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений.	1	
	<b>Практическое занятие 45.</b> Проведение фрагментов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).с применением комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине).	2	
	<b>Практическое занятие 46.</b> Проведение фрагментов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине на основе рационального и безопасного сочетания различных комплексов упражнений, соответствующих подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине)	2	
<b>Тема 3.4. Формирование и развитие мотивации и интереса к занятиям по виду спорта (спортивной дисциплине).</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/2</b>	
	1. Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.	-	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.;
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	ПК 3.5.;
	<b>Практическое занятие 47.</b> Определение условий и способов мотивирования деятельности занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
<b>Тема 3.5. Планирование занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/1</b>	
	1.Содержание, виды, методические основы планирования занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	1	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.;
	2.Основные документы планирования.		ПК 3.5.;
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>1</b>	ОК 01; ОК 02;
	<b>Практическое занятие 48.</b> Определение цели, задач, разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	0,5	ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07;
<b>Практическое занятие 49.</b> Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения.	0,5	ОК 08; ОК 09	
<b>Тема 3.6. Контроль за, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/2</b>	
	1. Объективные и субъективные показатели контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	-	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.;
	2. Методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.		ПК 3.5.;
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05;
	<b>Практическое занятие 50.</b> Определение признаков утомления у занимающихся	1	ОК 06; ОК 07;
<b>Практическое занятие 51.</b> Применение методик и интерпретация результатов контроля за	1	ОК 08; ОК 09	

	физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.		
<b>Тема 3.7. Документация, обеспечивающая проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).</b>	<b>Содержание</b>	<b>1/1</b>	
	1. Виды учётно-отчётной документации.	-	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2. Требования к ведению учётно-отчётной документации.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>1</b>	
<b>Практическое занятие 52.</b> Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам.	1		
<b>Раздел 4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.</b>		<b>8/4</b>	
<b>МДК.04.01 Методика организации и проведения занятий по фитнесу</b>		<b>8/4</b>	
<b>Тема 4.1. Основы консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	
	1. Направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок	1	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
<b>Тема 4.2. Методические аспекты консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/2</b>	
	1. Формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	2	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2. Технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 53.</b> Подбор содержания консультации по обучению населения техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок.	0,5	
	<b>Практическое занятие 54.</b> Подбор содержания консультации 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.	0,5	
	<b>Практическое занятие 55.</b> Подбор содержания 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.	0,5	
<b>Практическое занятие 56.</b> Применение технологии воспитательной работы для	0,5		

	формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек		
<b>Тема 4.3. Определение и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях.</b>	<b>Содержание</b>	<b>3/2</b>	
	1. Способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях	1	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.;
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	ПК 3.5.;
	<b>Практическое занятие 57.</b> Анализ потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии.	1	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05;
	<b>Практическое занятие 58.</b> Прогнозирование востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях.	1	ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
<b>Раздел 5. Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам</b>		<b>18/11</b>	
<b>МДК.04.01 Методика организации и проведения занятий по фитнесу</b>		<b>18/11</b>	
<b>Тема 5.1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание</b>	<b>0,5</b>	
	1. Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия.	0,5	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.;
	2. Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия		
<b>Тема 5.2. Фитнес и его значение для поддержания активного долголетия</b>	<b>Содержание</b>	<b>0,5</b>	
	1. Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия	0,5	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.;
	2. Система фитнеса, ее компоненты.		
3. Противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса		ПК 3.5.;	
<b>Тема 5.3. Общие основы организации занятий по фитнесу</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	
	1. Особенности организации фитнеса для лиц различного возраста	1	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.;
	2. Структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста		
3. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий.			
<b>Тема 5.4. Планирование и методика проведения индивидуальных занятий</b>	<b>Содержание</b>	<b>7/5</b>	
	1. Методы и принципы планирования индивидуальных программ	2	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.;
2. Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных			

по фитнесу	программ		ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	3. Программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности		
	4. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;		
	5. Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга		
	6. Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>5</b>	
	<b>Практическое занятие 59.</b> Пояснение структуры занятия по фитнесу при проведении ознакомительного занятия.	1	
	<b>Практическое занятие 50.</b> Применение фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ.	1	
<b>Практическое занятие 61.</b> Подбор и применение физических упражнений для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.	1		
<b>Практическое занятие 62.</b> Использование базовых упражнений типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей при проведении занятий.	1		
<b>Практическое занятие 63.</b> Выявление ошибок в технике выполнения элементов упражнений.	1		
<b>Тема 5.5. Применение тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря.</b>	<b>Содержание</b>	<b>3/2</b>	
	1. Тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие специфике занятия	1	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2. Методические аспекты применения тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря на занятии.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
<b>Практическое занятие 64.</b> Проведение фрагментов занятий с применением тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря, соответствующие специфике занятия.	2		
<b>Тема 5.6. Методы и методика фитнес-тестирования</b>	<b>Содержание</b>	<b>6/4</b>	
	1. Антропометрические замеры тела человека	2	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2. Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека.		
	3. Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой.		
	4. Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека.		
	5. Тестирование равновесия человека.		
	6. Тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния человека: замер частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления в покое.		

	7. Технологии интерпретации результатов фитнес-тестирования.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 65.</b> Применение методов и технологии фитнес-тестирования	2	
	<b>Практическое занятие 66.</b> Применение индивидуальных цифровых устройств для диагностики и/или контроля своего состояния	2	
<b>Раздел 6. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</b>		<b>6/4</b>	
<b>МДК.04.01 Методика организации и проведения занятий по фитнесу</b>		<b>6/4</b>	
<b>Тема 6.1. Организации мотивирующих фитнес-мероприятий.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	
	1. Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий.	2	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2. Техники самопрезентации в фитнесе		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 67.</b> Выбор оптимальных средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения	1	
	<b>Практическое занятие 68.</b> Подбор материалов и подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения	1	
<b>Практическое занятие 69.</b> Проведение самопрезентации для формирования у населения заинтересованность фитнесом.	2		
<b>Раздел 7. Медико-гигиенические основы занятий фитнесом</b>		<b>74/40</b>	
<b>МДК.04.02 Медико-гигиенические основы занятий фитнесом</b>		<b>74/40</b>	
<b>Тема 7.1. Основы охраны здоровья</b>	<b>Содержание</b>	<b>14/8</b>	
	1. Пояснение об основных составляющих здоровья	6	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2. Критерии и методы оценки уровня здоровья		
	3. Концепции факторов риска		
	4. Психология здоровья		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическая работа 1.</b> Составление структуры индивидуального уровня здоровья	2	
	<b>Практическая работа 2.</b> Комплексная оценка уровня здоровья	2	
	<b>Практическая работа 3.</b> Выявление влияния факторов риска на уровень здоровья	2	
<b>Практическая работа 4.</b> Определение уровня мотивации на ЗОЖ	2		
<b>Тема 7.2. Гигиенические основы построения тренировочного процесса в физкультурно-оздоровительных организациях</b>	<b>Содержание</b>	<b>20/14</b>	
	1. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным комплексам	6	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07;
	2. Гигиенические аспекты закаливания		
	3. Гигиенические и фармакологические средства восстановления работоспособности занимающихся		
	4. Гигиенические основы питания		

	5. Гигиенические требования к построению тренировочных программ. Переутомление и перетренированность.		ОК 08; ОК 09
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>14</b>	
	<b>Практическая работа 5.</b> Санитарно-гигиеническая оценка спортивных помещений	2	
	<b>Практическая работа 6.</b> Составление индивидуальной схемы закаливания	2	
	<b>Практическая работа 7.</b> Составление индивидуальной схемы восстановления (подбор восстановительных приемов и фармакологических средств)	2	
<b>Тема 7.3. Теоретические аспекты фитнеса</b>	<b>Содержание</b>	<b>10/4</b>	
	1. Фитнес в концепции здоровья	6	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	2. Принципы фитнес тренинга		
	3. Возрастные особенности занимающихся		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
<b>Практическая работа 12.</b> Обсуждение особенностей занятия фитнесом в разных возрастных группах (семинар)	2		
	<b>Практическая работа 13.</b> Рассмотрение особенностей мужского и женского тренинга	2	
<b>Тема 7.4. Физиологические и биохимические основы занятий фитнесом</b>	<b>Содержание</b>	<b>8/2</b>	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	1. Функции и особенности мышечной системы спортсмена	6	
	2. Энергетика мышечной деятельности		
	3. Контроль процесса дыхания		
	4. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическая работа 14.</b> Определение суточных энергозатрат спортсмена	2	
<b>Тема 7.5. Практические аспекты фитнеса</b>	<b>Содержание</b>	<b>20/12</b>	ПК 3.1.; ПК 3.2.; ПК 3.3.; ПК 3.5.; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09
	1. Техника безопасности на занятиях	8	
	2. Одежда и обувь для фитнеса		
	3. Оценка состояния занимающихся		
	4. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом		
	5. Критерии и методы фитнес тестирования		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>12</b>	
	<b>Практическая работа 15.</b> Разработка плана мероприятий по ТБ на занятиях	2	
	<b>Практическая работа 16.</b> Оценка физического развития методами соматоскопии и антропометрии	2	
	<b>Практическая работа 17.</b> Оценка физического развития путем проведения функциональных проб	2	
	<b>Практическая работа 18.</b> Анализ дневника самоконтроля	2	
	<b>Практическая работа 19.</b> Подбор упражнений для развития различных физических качеств	2	
<b>Практическая работа 20.</b> Составление плана разминки и заминки	2		

	<b>Контрольная работа</b>	2	
<p>Производственная практика</p> <p>Виды работ</p> <p>Анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.</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>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 физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</p> <p>Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий.</p>		36	
Всего		252/151	

### 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

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с.

2. 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.

3. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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

1. 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).

2. 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.

3. 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).

4. 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>

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — 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).

6. 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).

7. 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).

8. 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).

9. 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.

10. 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.

11. 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.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 416 с.

2. Организация спортивно-зрелищных мероприятий: учебник для студ. учреждений высш. образования / под ред. Р.Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 208 с.

3. Полиевский С.А., Глейбман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: ФиС, 2002. (Спорт в рисунках).

4. Сапожникова, О. В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015 – 144 с.

5. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрухина, Е. В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> (дата обращения: 29.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Физическая культура. Фитнес : учебное пособие /Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, . Гаджиев. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017 – 132 с.

7. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань., В.Г. Купцова, В.А. Гребенникова, Н.С. Бакурадзе ; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург : ОГУ, 2021 – 112 с.

#### 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-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;</li> <li>- устанавливает соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</li> <li>экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</li> <li>экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01</li> <li>экзамен по профессиональному модулю</li> </ul>
ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- проводит занятия, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</li> <li>экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</li> <li>экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01</li> <li>экзамен по профессиональному модулю</li> </ul>

	<p>и (или) после работы с учетом методических требований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводит групповое занятие с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса с учетом методических требований;</li> <li>- проводит занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) с учетом методических требований;</li> </ul>	
<p>ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявляет первые признаки утомления занимающихся на основе системы показателей;</li> <li>- осуществляет контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий, используя методики контроля;</li> <li>- анализирует и интерпретирует результаты контроля с задачами контроля и с учетом возраста и особенностей занимающихся;</li> <li>-использует контрольно-измерительные приборы в процессе контроля в соответствии с их назначением;</li> </ul>	<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 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- выбирает оптимальные формы тренировок, нагрузок и видов занятий с учетом возраста физического состояния и развития, физической подготовленности, наличия заболеваний, травм и противопоказаний у занимающихся;</li> <li>- обосновывает методические аспекты физической подготовки занимающихся с учетом возраста;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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 развитии и двигательной активности;</li> </ul>	<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>3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.</p>	<p>- 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.</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 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.</p>	<p>- 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;</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>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>	<p>- обоснованность выбора методов и приемов решения задач профессиональной деятельности; - соответствие самоанализа результатов собственной деятельности экспертной оценке; - рациональное распределение времени при решении задач профессиональной деятельности;</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p>
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p>	<p>- обоснованность выбора и оптимальность состава источников, необходимых для решения поставленных задач; - обоснованность выбора и эффективность применения средств информационных технологий при решении профессиональных задач;</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное</p>	<p>- самостоятельное, систематическое, осознанное планирование</p>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения</p>

<p>профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p>	<p>самообразования, саморазвития, профессионального самосовершенствования и повышения квалификации в соответствии с современными требованиями и на основе анализа собственной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснованный выбор методов личностного развития</li> </ul>	<p>практических работ на учебной и производственной практике;</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение норм делового общения и деловой этики во взаимодействии с занимающимися, с руководством, коллегами, социальными партнерами;</li> <li>- точное и своевременное выполнение поручений руководителя;</li> <li>- эффективность организации коллективной (командной) работы при решении задач профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотность изложения своих мыслей и оформления документов по профессиональной тематике на государственном языке;</li> <li>- проявление толерантности в рабочем коллективе;</li> <li>- соблюдение правил оформления документов и построения устных сообщений.</li> </ul>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p>
<p>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;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</li> <li>- осознание значимости профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту</li> </ul>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p>
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение норм экологической безопасности при решении задач профессиональной деятельности;</li> <li>- учет климатических условий региона при организации занятий</li> </ul>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p>

производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- использование средств профилактики перенапряжения, характерных для педагога по физической культуре и спорту</li> </ul>	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотное использование нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность по вопросам организации методической и исследовательской работы;</li> <li>- соблюдение правовых норм в профессиональной деятельности</li> </ul>	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;

