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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Всего часов** | 252 |
|  в том числе в форме практической подготовки | 240 |
| **Из них на освоение МДК** | 204 |
| в том числе теоретическое обучение | 89 |
| практические занятия | 115 |
| курсовая работа | - |
|  самостоятельная работа | - |
| **Практики**  |  |
|  в том числе учебная  | - |
|  производственная | 36 |
| **Промежуточная аттестация в форме комплексного экзамена** | 12 |

1. **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. |
| Обучение по МДК | Практики |
| Всего | В том числе |
| Лабораторных и практических. занятий | Курсовых работ (проектов) | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация | Учебная | Производственная |
| *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. | **33** | 33 | **33** | 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 | **31** | 31 | **31** | 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) | **33** | 33 | **33** | 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. | **8** | 8 | **8** | 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 | **18** | 18 | **18** | 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 | **6** | 6 | **6** | 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 | **74** | 74 | **74** | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Производственная практика (по профилю специальности), часов  | **36** | 36 |  |  | **36** |
|  | Промежуточная аттестация | **12** |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего:*** | ***252*** | ***240*** | ***204*** | ***115*** | ***-*** | ***-*** | ***12*** | ***-*** | ***36*** |

**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 |
| **Раздел 1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.** | **33/16** |  |
| **МДК.04.01 Методика организации и проведения занятий по фитнесу** | **33/16** |  |
| **Тема 1.1. Основы организация и проведения физкультурно-оздоровительных занятий** | **Содержание**  | **6/2** |  |
| 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. |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие 1.** Изучение и анализ планов занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы. | 1 |
| **Практическое занятие 2.** Изучение и анализ программ, планов специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы. | 1 |  |
| **Тема 1.2. Средства физического воспитания и физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые для решения задач физкультурно-оздоровительных занятий** | **Содержание**  | **6/2** |  |
| 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 |
| **В том числе практических занятий**  | **2** |
| **Практическое занятие 3.** Подбор специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик. | 1 |
| **Практическое занятие 4.** Подбор физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы. | 0,5 |
| **Практическое занятие 5.** Анализ физкультурно-оздоровительные технологий развития физических качеств, способностей человека. | 0,5 |
| **Тема 1.3. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий** | **Содержание** | **8/4** |  |
| 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. |
| **В том числе, практических занятий** | **4** |
| **Практическое занятие 6.** Проведение инструктажа занимающихся перед проведением занятий. | 0,5 |
| **Практическое занятие 7.** Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений. | 0,5 |
| **Практическое занятие 8.** Пояснение занимающимся структуры занятия и особенности дозирования нагрузки. | 0,5 |
| **Практическое занятие 9.** 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 |
| **Практическое занятие 10.** Проведение фрагментов занятий по физической подготовке с применением специальных комплексов упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик. | 1 |
| **Практическое занятие 11.** Проведение фрагментов занятий с применением физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы | 1 |
| **Тема 1.4. Формирование и развитие мотивации и интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям.** | **Содержание** | **4/2** |  |
| 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 |
| **В том числе, практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие 12.** Определение условий и способов мотивирования деятельности занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности. | 2 |
| **Тема 1.5. Планирование** **физкультурно-оздоровительных занятий** | **Содержание** | **2/1** |  |
| 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. |
| **В том числе, практических занятий** | **1** |
| **Практическое занятие 13.** 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 |
| **Практическое занятие 14.** Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения. | 0,5 |
| **Тема 1.6. Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.** | **Содержание** | **6/4** |  |
| 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.; 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. |
| **В том числе, практических занятий** | **4** |
| **Практическое занятие 15.** Определение признаков утомления у занимающихся | 1 |
| **Практическое занятие 16.** Подбор методов осуществления контроля за двигательной активностью. | 1 |
| **Практическое занятие 17.** Применение методик и интерпритация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся. | 1 |
| **Практическое занятие 18.** Анализ физического состояния занимающихся, в том числе динамики его изменения. | 1 |
| **Тема 1.7. Документация, обеспечивающая проведение физкультурно-оздоровительных занятий** | **Содержание** | **2/1** |  |
| 1. Виды учётно-отчётной документации. | 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.Требования к ведению учётно-отчётной документации.  |
| **В том числе, практических занятий** | **1** |
| **Практическое занятие 19.** Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам. | 1 |
| **Раздел 2. Организация и проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.** | **31/18** |  |
| **МДК.04.01 Методика организации и проведения занятий по фитнесу** | **31/18** |  |
| **Тема 2.1. Основы организация и проведения групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.** | **Содержание**  | **4/2** | 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 |
| 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. |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие 20.** Изучение и анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса. | 1 |
| **Практическое занятие 21.** Изучение и анализ типовых программ детского, подросткового фитнеса. | 1 |
| **Тема 2.2. Средства детского, подросткового фитнеса.** | **Содержание**  | **4/2** |  |
| 1. Средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков. | 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. Комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга. |
| 3. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе. |
| **В том числе практических занятий**  | **2** |
| **Практическое занятие 22.** Подбор увлекательных упражнений и музыкального сопровождения, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков. | 1 |
| **Практическое занятие 23.** Подбор комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков. | 1 |
| **Тема 2.3. Методика проведения групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.** | **Содержание** | **11/7** |  |
| 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. |
| **В том числе, практических занятий** | **7** |
| **Практическое занятие 24.** Проведение инструктажа занимающихся перед проведением занятий. | 1 |
| **Практическое занятие 25.** Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений. | 1 |
| **Практическое занятие 26.** Определение и варьирование направленности и объема нагрузки, интенсивности и координационной сложности упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности детей и подростков. | 1 |
| **Практическое занятие 27.** Координация действий детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, определение ошибок в технике двигательных действий. | 1 |
| **Практическое занятие 28.** Проведение фрагментов занятий по фитнесу с применением увлекательных упражнений и музыкального сопровождения, упражнения аэробики подражательного характера. | 1 |
| **Практическое занятие 29.** Проведение фрагментов занятий с применением комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков. | 1 |
| **Практическое занятие 30.** Проведение фрагментов занятий с использованием разнообразных направлений фитнеса. | 1 |
| **Тема 2.4. Формирование и развитие мотивации и интереса у детей и подростков к занятиям фитнесом.** | **Содержание** | **3/2** |  |
| 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.; ПК 3.5.;ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09 |
| **В том числе, практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие 31.** Определение условий и способов мотивирования деятельности занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности. | 2 |
| **Тема 2.5. Планирование** **занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.** | **Содержание** | **4/2** |  |
| 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.; ПК 3.5.;ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09 |
| 2.Основные документы планирования. |
| **В том числе, практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие 32.** Определение цели, задач, разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса | 1 |
| **Практическое занятие 33.** Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам занятия, возрастным особенностям занимающихся. | 1 |
| **Тема 2.6. Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.** | **Содержание** | **4/2** |  |
| 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.; 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. |
| Основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся. |
| **В том числе, практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие 34.** Определение признаков утомления у детей и подростков в процессе занятий | 1 |
| **Практическое занятие 35.** Применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся. | 1 |
| **Тема 2.7. Документация, обеспечивающая проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.** | **Содержание** | **1/1** |  |
| 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.  |
| **В том числе, практических занятий** | **1** |
| **Практическое занятие 36.** Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам. | 1 |
| **Раздел 3. Организация и проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).** | **33/22** |  |
| **МДК.04.01 Методика организации и проведения занятий по фитнесу** | **33/22** |  |
| **Тема 3.1. Основы организация и проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).** | **Содержание**  | **4/2** |  |
| 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). |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие 37.** Изучение и анализ планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). | 1 |
| **Практическое занятие 38.** Изучение и анализ программ по виду спорта (спортивной дисциплине). | 1 |
| **Тема 3.2. Основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине).** | **Содержание**  | **12/8** |  |
| 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). |
| **В том числе практических занятий**  | **8** |
| **Практическое занятие 39.** Подбор различных комплексов упражнений, соответствующих подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине). | 2 |
| **Практическое занятие 40.** Подбор комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине. | 2 |
| **Практическое занятие 41.** Объяснение и демонстрация техники выполнения упражнений в виде спорта (спортивной дисциплине). | 2 |
| **Практическое занятие 42.** Разъяснение занимающимся теоретических и практических вопросов технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине). | 2 |
| **Тема 3.3. Методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).** | **Содержание** | **10/6** |  |
| 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. |
| **В том числе, практических занятий** | **6** |
| **Практическое занятие 43.** Проведение инструктажа занимающихся перед проведением занятий. | 1 |
| **Практическое занятие 44.** Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений. | 1 |
| **Практическое занятие 45.** 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 |
| **Практическое занятие 46.** Проведение фрагментов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине на основе рационального и безопасного сочетания различныхкомплексов упражнений, соответствующих подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине) | 2 |
| **Тема 3.4. Формирование и развитие мотивации и интереса к занятиям по виду спорта (спортивной дисциплине).** | **Содержание** | **2/2** |  |
| 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.; ПК 3.5.;ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09 |
| **В том числе, практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие 47.** Определение условий и способов мотивирования деятельности занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности. | 2 |
| **Тема 3.5. Планирование занятий****по виду спорта (спортивной дисциплине).** | **Содержание** | **2/1** |  |
| 1.Содержание, виды, методические основы планирования занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). | 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. |
| **В том числе, практических занятий** | **1** |
| **Практическое занятие 48**. Определение цели, задач, разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). | 0,5 |
| **Практическое занятие 49.** Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения. | 0,5 |
| **Тема 3.6. Контроль за, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.** | **Содержание** | **2/2** |  |
| 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.; 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. |
| **В том числе, практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие 50.** Определение признаков утомления у занимающихся | 1 |
| **Практическое занятие 51.** Применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся. | 1 |
| **Тема 3.7. Документация, обеспечивающая проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).** | **Содержание** | **1/1** |  |
| 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.  |
| **В том числе, практических занятий** | **1** |
| **Практическое занятие 52.** Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам. | 1 |
| **Раздел 4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.** | **8/4** |  |
| **МДК.04.01 Методика организации и проведения занятий по фитнесу** | **8/4** |  |
| **Тема 4.1. Основы консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок** | **Содержание**  | **1** |  |
| 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 |
| **Тема 4.2. Методические аспекты консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.** | **Содержание** | **4/2** |  |
| 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. |
| **В том числе, практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие 53.** 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 |
| **Практическое занятие 54.** 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 корректировки техники выполнения двигательных действий. | 0,5 |
| **Практическое занятие 55.** 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 |
| **Практическое занятие 56.** Применение технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек | 0,5 |
| **Тема 4.3. Определение и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях.** | **Содержание** | **3/2** |  |
| 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.; ПК 3.5.;ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09 |
| **В том числе, практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие 57.** Анализ потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии. | 1 |
| **Практическое занятие 58.** Прогнозирование востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях. | 1 |
| **Раздел 5. Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам** | **18/11** |  |
| **МДК.04.01 Методика организации и проведения занятий по фитнесу** | **18/11** |  |
| **Тема 5.1. Основы здорового образа жизни** | **Содержание**  | **0,5** |  |
| 1. Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия. | 0,5 | 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. Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия |
| **Тема 5.2. Фитнес и его значение для поддержания активного долголетия** | **Содержание**  | **0,5** |  |
| 1. Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия | 0,5 | 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. Система фитнеса, ее компоненты. |
| 3. Противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса |
| **Тема 5.3. Общие основы организации занятий по фитнесу** | **Содержание** | **1** |  |
| 1. Особенности организации фитнеса для лиц различного возраста | 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. 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. |
| **Тема 5.4. Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу**  | **Содержание** | **7/5** |  |
| 1. Методы и принципы планирования индивидуальных программ | 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. Классификация фитнес–технологий и их применение для разработки индивидуальных программ |
| 3. Программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности |
| 4. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе; |
| 5. Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга |
| 6. Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения. |
| **В том числе, практических занятий** | **5** |
| **Практическое занятие 59.** Пояснение структуры занятия по фитнесу при проведении ознакомительного занятия. | 1 |
| **Практическое занятие 50.** Применение фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ. | 1 |
| **Практическое занятие 61.** Подбор и применение физических упражнений для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека. | 1 |
| **Практическое занятие 62.** Использование базовых упражнений типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей при проведении занятий. | 1 |
| **Практическое занятие 63.** Выявление ошибок в технике выполнения элементов упражнений. | 1 |
| **Тема 5.5. Применение тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря.** | **Содержание** | **3/2** |  |
| 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. |
| **В том числе, практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие 64.** Проведение фрагментов занятий с применением тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря, соответствующие специфике занятия. | 2 |
| **Тема 5.6. Методы и методика фитнес-тестирования** | **Содержание** | **6/4** |  |
| 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. |
| **В том числе, практических занятий** | **4** |
| **Практическое занятие 65.** Применение методов и технологии фитнес-тестирования | 2 |
| **Практическое занятие 66.** Применение индивидуальных цифровых устройств для диагностики и/или контроля своего состояния | 2 |
| **Раздел 6. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения** | **6/4** |  |
| **МДК.04.01 Методика организации и проведения занятий по фитнесу** | **6/4** |  |
| **Тема 6.1. Организации мотивирующих фитнес-мероприятий.** | **Содержание** | **6** |  |
| 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 |
| **В том числе, практических занятий** | **4** |
| **Практическое занятие 67.** Выбор оптимальных средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения | 1 |
| **Практическое занятие 68.** Подбор материалов и подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения | 1 |
| **Практическое занятие 69.** Проведение самопрезентации для формирования у населения заинтересованность фитнесом. | 2 |
| **Раздел 7. Медико-гигиенические основы занятий фитнесом** | **74/40** |  |
| **МДК.04.02 Медико-гигиенические основы занятий фитнесом** | **74/40** |  |
| **Тема 7.1. Основы охраны здоровья** | **Содержание** | **14/8** |  |
| 1.Поянтие 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 |
| **В том числе, практических занятий** | **8** |
| **Практическая работа 1.** Составление структуры индивидуального уровня здоровья | 2 |
| **Практическая работа 2.**Комплексная оценка уровня здоровья | 2 |
| **Практическая работа 3.** Выявление влияния факторов риска на уровень здоровья | 2 |
| **Практическая работа 4.** Определение уровня мотивации на ЗОЖ | 2 |
| **Тема 7.2. Гигиенические основы построения тренировочного процесса в физкультурно-оздоровительных организациях** | **Содержание** | **20/14** |  |
| 1.Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным комплексам | 6 |
| 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. |
| **В том числе, практических занятий** | **14** |
| **Практическая работа 5.** Санитарно-гигиеническая оценка спортивных помещений  | 2 |
| **Практическая работа 6.** Составление индивидуальной схемы закаливания | 2 |
| **Практическая работа 7.** Составление индивидуальной схемы восстановления (подбор восстановительных приемов и фармакологических средств) | 2 |
| **Практическая работа 8.** Расчет дневной нормы калорий DCI (AMR) и составления суточного рациона питания  | 2 |
| **Практическая работа 9.** Гигиеническая оценка и анализ рациона питания | 2 |
| **Практическая работа 10.** Изучение физиологической кривой занятия (решение ситуационных задач) | 2 |
| **Практическая работа 11.** Определение степени утомления занимающегося | 2 |
| **Тема 7.3. Теоретические аспекты фитнеса** | **Содержание** | **10/4** |  |
| 1.Фитнес в концепции здоровья | 6 |
| 2. Принципы фитнес тренинга |
| 3.Возрастные особенности занимающихся |
| **В том числе, практических занятий** | **4** |
| **Практическая работа 12.** Обсуждение особенностей занятии фитнесом в разных возрастных группах (семинар) | 2 |
| **Практическая работа 13.** Рассмотрение особенностей мужского и женского тренинга | 2 |
| **Тема 7.4. Физиологические и биохимические основы занятий фитнесом**  | **Содержание** | **8/2** |  |
| 1.Функции и особенности мышечной системы спортсмена | 6 |
| 2.Энергетика мышечной деятельности |
| 3.Контроль процесса дыхания  |
| 4. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки |
| **В том числе, практических занятий** | **2** |
| **Практическая работа 14.** Определение суточных энергозатрат спортсмена | 2 |
| **Тема 7.5. Практические аспекты фитнеса** | **Содержание** | **20/12** |  |
| 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 |
| **В том числе, практических занятий** | **12** |
| **Практическая работа 15.** Разработка плана мероприятий по ТБ на занятиях  | 2 |
| **Практическая работа 16.** Оценка физического развития методами соматоскопии и антропометрии | 2 |
| **Практическая работа 17.** Оценка физического развития путем проведения функциональных проб | 2 |
| **Практическая работа 18.** Анализ дневника самоконтроля | 2 |
| **Практическая работа 19.** Подбор упражнений для развития различных физических качеств | 2 |
| **Практическая работа 20.** Составление плана разминки и заминки  | 2 |  |
| **Дифференцированный зачет**  | **2** |  |  |
| Производственная практикаВиды работ Анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.Разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик.Разработка планов занятий для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.Наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-оздоровительных занятий, разработка предложения по их совершенствованию.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.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.Разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.Наблюдение, анализ и самоанализ занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию.Проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.Осуществление контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий. | **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.

1. 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.
2. 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.
3. 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 + еПриложение : учебник / Кузнецов В., С., 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. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.02.2023).
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.

**Литература:**

**1.**Третьякова, Н. В. Медико-реабилитационное и гигиеническое обеспечение тренировочного процесса в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса [Электронный ресурс]: учебное пособие: , часть 1/ Н. В. Третьякова, Е. В. Кетриш. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2018. – 191 с.

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

3. Сатосов, Н.Л. Оздоровительный фитнес в физическом воспитании: [Электронный ресурс]: учеб. Пособие/ Н.Л. Сатосов, Е.А. Дудникова /Сыктывкар: СГУ имени П.Сорокина, 2017 – 64 с.

**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. Андрюхина, 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.. | -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;- 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.03.01экзамен 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.03.01экзамен 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 контрольно-измерительные 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.03.01экзамен 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 развитии и двигательной активности; | 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.03.01экзамен по профессиональному модулю |
| 3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий. | - ведение документации, обеспечивающей реализацию физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору)на бумажных и электронных носителях в соответствии с утвержденными формами. | экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике;экзамен (диф. зачет) по МДК.03.01экзамен 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 принциповпланирования 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.03.01экзамен 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 технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; | - обоснованность выбора и оптимальность состава источников, необходимых для решения поставленных задач;- обоснованность выбора и эффективность применения средств информационных технологий при решении профессиональных задач; | экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике; |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. | - самостоятельное, систематическое, осознанное планирование самообразования, саморазвития, профессионального самосовершенствования и повышения квалификации в соответствии с современными требованиями и на основе анализа собственной деятельности;- обоснованный выбор методов личностного развития | экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике; |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; | - соблюдение норм делового общения и деловой этики во взаимодействии с занимающимися, с руководством, коллегами, социальными партнерами;- точное и своевременное выполнение поручений руководителя;- эффективность организации коллективной (командной) работы при решении задач профессиональной деятельности | экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике; |
| ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; | - грамотность изложения своих мыслей и оформления документов по профессиональной тематике на государственном языке;- проявление толерантности в рабочем коллективе;- соблюдение правил оформления документов и построения устных сообщений. | экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике; |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том 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; |

# **4. Контроль и оценка результатов освоения Учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках рабочей программы** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| ПК 3.1. Планировать занятия с населением различных возрастных групп | -определяет цели и задачи, содержание, формы и виды занятий с учётом уровня подготовленности, возрастной группы занимающихся;- подбирает упражнения, подвижные игры, инвентарь для проведения занятий с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся;- выбирает типы нагрузок с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся | экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике |
| ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп | - проводит физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с населением различных возрастных групп в соответствии с методическими требованиями;- использует приемы стимулирования и мотивирования деятельности занимающихся на занятии |
| 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 занимающихся;-использует контрольно-измерительные приборы в процессе контроля в соответствии с их назначением |
| ПК 3.4. Анализировать занятия с населением различных возрастных групп | - определяет факторы, влияющие на повышение и снижение эффективности занятий;- определяет показатели наблюдения с учетом цели анализа;- устанавливает соответствие содержания, методов и средств, используемых в процессе занятия его цели и задачам, форме организации и виду |
| 3.5. Осуществлять консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок. | - оценивает интересы, физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения на основе методик и нормативов;- выявлять наличие заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам на основе анализа документов;- 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;- прогнозирует востребованность спортивных секций, кружков в образовательных организациях на основе сбора мнений участников учебных коллективов |
| ПК 3.6. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий | - ведёт учётно-отчётную документацию в электронном и бумажном виде в соответствии с требованиями к её ведению |
| ПК 3.7. Осуществлять спортивно-педагогическое совершенствование в избранном виде спорта | - имеет опыт тренировочной и деятельности в ИВС;- осуществляет учет собственной тренировочной и деятельности на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля- осуществляет учет и оценку собственного физического и психического состояния, в том числе динамику его изменения на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля |