

**Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»**

Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**ДУП.01 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ТЕХНОЛОГИИ ВЫПОЛНЕНИЯ
РАБОТ ПРОФЕССИИ «АССИСТЕНТ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА»**

(индекс и наименование дополнительного учебного предмета)

Специальность 49.02.03 Спорт

На базе основного общего образования

Форма обучения очная

Курс 1 семестр 1, семестр 2

Москва, 2025 г.

Рабочая программа дополнительного учебного предмета ДУП.01 Практическая подготовка по технологии выполнения работ профессии «Ассистент фитнес-тренера» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413), Федеральной образовательной программы среднего общего образования, на основе Федерального государственного образовательного стандарта 49.02.03 Спорт среднего профессионального образования наименование ФГОС СПО, утвержденным приказом Минпросвещения России от «21» апреля 2021 г № 193 (ред. от 03.07.2024).

Организация-разработчик: Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

Разработчики:

Козлова Екатерина Антоновна, преподаватель – преподаватель департамента культуры и спорта,
Цой Дарья Александровна, преподаватель – преподаватель департамента культуры и спорта

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Программа дополнительного учебного предмета ДУП.01 Практическая подготовка по технологии выполнения работ профессии «Ассистент фитнес-тренера» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 49.02.03 Спорт.

1.2. Место дополнительного учебного предмета в структуре образовательной программы

Дополнительный учебный предмет ДУП.01 Практическая подготовка по технологии выполнения работ профессии «Ассистент фитнес-тренера» изучается в общеобразовательном цикле основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования, реализуемого на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СОО.

В структуре ППССЗ предмет является дополнительным учебным предметом, формируемым участниками образовательных отношений, направленным на формирование компетенций.

1.3. Цели и задачи дополнительного учебного предмета – требования к результатам освоения предмета

Цель дополнительного учебного ДУП.01 Практическая подготовка по технологии выполнения работ профессии «Ассистент фитнес-тренера» – освоение основного вида профессиональной деятельности, приобретение обучающимися практических навыков и компетенций в сфере профессиональной деятельности ассистента фитнес-тренера.

Особое значение дополнительный учебный предмет имеет для формирования общих и профессиональных компетенций.

Перечень общих компетенций

Коды	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной направленности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

Перечень профессиональных компетенций

Коды	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД.4	Организация и проведение занятий по фитнес-программам
ПК 1.1	Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта
ПК 1.2	Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде
ПК 1.3	Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях
ПК 1.4	Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта
ПК 1.5	Организовывать соревновательную деятельность занимающихся по избранном виду спорта
ПК 1.6	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную деятельность
ПК 1.7	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию
ПК 1.8	Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов
ВД.5	Организация и продвижение фитнес-программ
ДПК 5.1	Сопровождение фитнес-программ

Освоение содержания дополнительного учебного предмета ДУП.01 Практическая подготовка по технологии выполнения работ профессии «Ассистент фитнес-тренера» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностных результатов (ЛР)

Коды	Планируемые результаты
ЛР.1	Гражданское воспитание
ЛР 1.5	Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях
ЛР.2	Патриотическое воспитание
ЛР 2.1	Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России
ЛР.3	Духовно-нравственное воспитание

ЛР 3.3	Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности
ЛР.4	Эстетическое воспитание
ЛР 4.4	Готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности
ЛР.5	Физическое воспитание
ЛР 5.2	Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью
ЛР.6	Трудовое воспитание
ЛР 6.1	Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие
ЛР 6.2	Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность

Целевых ориентиров (ЦО)

Коды	Планируемые результаты
ЦО.1	Гражданское воспитание
ЦО 1.7	Понимающий профессиональное значение отрасли, специальности для социально-экономического и научно-технологического развития страны
ЦО.2	Патриотическое воспитание
ЦО 2.5	Осознанно проявляющий неравнодушное отношение к выбранной профессиональной деятельности, постоянно совершенствуется, профессионально растет, прославляя свою специальность
ЦО.5	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
ЦО 5.1	Понимающий и выраждающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей
ЦО 5.2	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде
ЦО 5.3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здравое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию
ЦО 5.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их в еда для физического и психического здоровья
ЦО 5.5	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
ЦО 5.6	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ЦО 5.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦО.6	Профессионально-трудовое воспитание

ЦО 6.2	Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности
ЦО 6.3	Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности
ЦО 6.4	Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества
ЦО 6.6	Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе
ЦО.8	Ценности научного познания
ЦО 8.1	Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки
ЦО 8.3	Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности
ЦО 8.4	Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ЦО 8.5	Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

Метапредметных результатов (МР)

Коды	Планируемые результаты
MP.01	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
MP.02	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
MP.04	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
MP.05	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности
MP.08	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение
MP.09	Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности, владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью

Предметных результатов (ПР)

Коды	Планируемые результаты
ПР.01	Развитие личности обучающихся средствами предлагаемого для изучения учебного предмета, курса: развитие общей культуры обучающихся, их мировоззрения, ценностно-смысовых установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению
ПР.02	Овладение систематическими знаниями и приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности
ПР.03	Развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции
ПР.04	Обеспечение академической мобильности и (или) возможности поддерживать избранное направление образования
ПР.05	Обеспечение профессиональной ориентации обучающихся

Содержание программы дополнительного учебного предмета ДУП.01 Практическая подготовка по технологии выполнения работ профессии «Ассистент фитнес-тренера» направлено на освоение следующих умений и знаний:

Уметь	<p>Разъяснять спортсменам правила безопасного поведения на занятиях по специальной физической подготовке.</p> <p>Определять соответствие возраста, пола спортсмена требованиям и нормам комплектования групп специальной физической подготовки по виду спорта.</p> <p>Использовать современные технологии для определения индивидуальных способностей спортсменов по антропометрическим, физиологическим, психологическим параметрам.</p> <p>Использовать результаты сдачи тестов и нормативов для методического обоснования комплектования групп спортсменов.</p> <p>Использовать спортивное оборудование, инвентарь по виду спорта.</p> <p>Использовать методы и техники оценки подготовленности спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.</p> <p>Планировать содержание тренировочных занятий в соответствии с программой спортивной подготовки, положениями теории физической культуры, физиологическими характеристиками нагрузки, анатомоморфологическими особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.</p> <p>Определять задачи специальной физической подготовки исходя из целей и задач спортивной подготовки по виду спорта.</p> <p>Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов, определять их уровень мотивации.</p> <p>Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений.</p> <p>Демонстрировать приемы и способы рациональной техники</p>
--------------	---

	<p>двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по специальной физической подготовке по виду спорта, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением.</p> <p>Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов и особенностями вида спорта.</p> <p>Оценивать достижение плановых показателей занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и корректировать планы занятий.</p> <p>Использовать методики обучения спортсменов восстановлению и релаксации после тренировочных занятий.</p> <p>Вести отчетную документацию по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами.</p>
Знать	<p>Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу.</p> <p>Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга.</p> <p>Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных.</p> <p>Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта.</p> <p>Система спортивных соревнований по виду спорта.</p> <p>Система подготовки спортсменов по виду спорта.</p> <p>Теория и методика обучения базовым элементам вида спорта, включая его специфику и особенности нагрузок.</p> <p>Анатомия человека.</p> <p>Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.</p> <p>Методики физкультурно-оздоровительной работы со спортсменами.</p> <p>Содержание спортивной тренировки в виде спорта.</p> <p>Параметры и характеристики инвентаря и оборудования, используемого для проведения занятий по специальной физической подготовке по виду спорта.</p> <p>Правила использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая технику безопасного поведения при проведении занятий.</p> <p>Средства и технологии проведения мероприятия (занятий) в различных формах, включая дистанционные.</p> <p>Правила вида спорта.</p> <p>Правила составления отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по общей физической подготовке по виду спорта со спортсменами.</p>
Иметь навыки	<p>Проведение оценки готовности спортсменов к заданному уровню нагрузок по специальной физической подготовке, включая проверку медицинских противопоказаний, возрастных ограничений для занятий видом спорта у спортсменов.</p> <p>Формирование групп спортсменов по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом результатов тестов и нормативов по виду спорта и составление итогового списка групп.</p> <p>Разработка планов специальной физической подготовки спортсменов по виду спорта, включая анализ существенных условий (содержание</p>

	<p>рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания).</p> <p>Выбор формы проведения тренировочного занятия по специальной физической подготовке по виду спорта с учетом половозрастных особенностей спортсменов и планов занятий.</p> <p>Контролирование исправности спортивного оборудования, инвентаря.</p> <p>Контролирование готовности спортсменов к тренировочному занятию по специальной физической подготовке по виду спорта.</p> <p>Проведение занятий по специальной физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий.</p> <p>Обеспечение безопасного выполнения спортсменами упражнений по специальной физической подготовке.</p> <p>Осуществление педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий.</p> <p>Проведение систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса по специальной физической подготовке спортсменов.</p> <p>Оценка изменения индивидуальных показателей специальной физической подготовки спортсменов, уровня освоения основ техники в виде спорта, внесение корректировок в дальнейшую подготовку спортсменов.</p> <p>Составление отчетной документации по подготовке, проведению и анализу результатов тренировочных занятий по специальной физической подготовке по виду спорта со спортсменами, в том числе с применением информационных систем.</p>
--	--

1.4. Количество часов на освоение дополнительного учебного предмета

Количество часов на освоение программы учебного предмета ДУП.01 Практическая подготовка по технологии выполнения работ профессии «Ассистент фитнес-тренера»:

объем учебной нагрузки обучающегося – 248 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 234 часов,

из них: теория – 36 часов

практические занятия – 198 часов

промежуточная аттестация по предмету проводится в форме в соответствии с учебным планом.

ДУП.01.01 Практическая подготовка по организации и продвижению фитнес-услуг населению – 132 часа

из них: теория – 36 часов

практические занятия – 96 часов

ДУП.01.02 Практическая подготовка по сопровождению фитнес-программ – 102 часа

Из них: теория – 0 часов

практические занятия – 102 часа

ДУП.01 Квалификационный экзамен и консультация – 14 часов

Рабочая программа для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Количество часов на освоение учебного материала	Теоретические занятия	Практические занятия
ДУП.01.01 Практическая подготовка по организации и продвижению фитнес-услуг населению			
	132	36	96
Раздел 1. Практическая подготовка по организации фитнес-услуг населению	62	20	42
Тема 1.1. Теоретические аспекты фитнеса	8	10	0
Тема 1.2. Методология фитнеса	28	4	22
Тема 1.3. Цели и задачи, планирование и анализ занятий с населением различных возрастных групп	26	6	20
Раздел 2. Практическая подготовка по продвижению фитнес-услуг населению	74	16	54
Тема 1.4. Моделирование и контроль в фитнесе	20	6	14
Тема 1.5. Первичная учетно-отчетная документация, обеспечивающая проведение занятий	18	4	14
Тема 1.6. Консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок	32	6	26
ДУП.01.02 Практическая подготовка по сопровождению фитнес-программ			
	102	x	102
Раздел 1. Основы техники и методики сопровождения фитнес-программ	54	x	54
Тема 1.1. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	18	x	18
Тема 1.2. Основы техники и методика обучения опорным прыжкам	18	x	18
Тема 1.3. Методика проведения прикладных упражнений	18	x	18
Раздел 2. Основы организации и особенности проведения занятий	48	x	48
Тема 1.4. Методика развития физических качеств посредством гимнастики	26	x	26
Тема 1.5. Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики	16	x	16
Тема 1.6. Основы судейства соревнований по гимнастике	6	x	6
Квалификационный экзамен	14		
Итого:	248		

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ДУП. 01
Практическая подготовка по технологии выполнения работ профессии «Ассистент фитнес-тренера»

Наименование разделов и тем	Вид учебного занятия	Содержание учебного материала	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия	Коды ЛР, ЦО, МР, ПР, ОК, ПК, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
Курс 1 Семестр 1					
ДУП.01.01 Практическая подготовка по организации и продвижению фитнес-услуг населению					
Раздел 1. Практическая подготовка по организации фитнес-услуг населению		62/62			
Тема 1.1. Теоретические аспекты фитнеса	УЗ	Определение понятия «фитнес», его характерные особенности. История возникновения и тенденции развития современного фитнеса. Место и значение фитнеса в системе физического воспитания. Польза и противопоказания к занятиям фитнесом. Правила поведения и техника безопасности на занятиях фитнесом	6	очный	ЛР 1.5, ЛР 3.3, ЛР 6.1. ЦО 1.6, ЦО 5.1, ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ОК 09, ДПК 5.1 ПР 01, 02, 04, 05
		Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий. Оказание помощи занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Музыкальное обеспечение занятий. Правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования	4	очный	
Тема 1.2. Методология фитнеса	УЗ	Разновидности и характеристика фитнеса. Освоение основных направлений (программ), средства и методика их применения на занятиях	4	очный	ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1, ПР 01, 02, 04, 05
	ПЗ	Подбор упражнений для освоения и совершенствования техники двигательных действий	4	очный	

		Подбор упражнений и комплексы для развития силовых способностей	6	очный	
		Подбор упражнений аэробной направленности	6	очный	
		Подбор упражнений на расслабление	6	очный	
Тема 1.3. Цели и задачи, планирование и анализ занятий с населением различных возрастных групп	УЗ	Методика реализации фитнес-программ для детского и подросткового фитнеса, для взрослого населения, для пожилых людей	6	очный	ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1. ЛР 3.3, ЛР 6.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6 ПР 01, 02, 04, 05
	ПЗ	Освоение методики составления фитнес-программ для детей и подростков	8	очный	
		Освоение методики составления фитнес-программ для взрослого населения	6	очный	
		Освоение методики составления фитнес-программ для пожилых людей	6	очный	
Курс 1 Семестр 2					
Раздел 2. Практическая подготовка по продвижению фитнес-услуг населению			74/74		
Тема 1.4. Моделирование и контроль в фитнесе	УЗ	Технология планирование тренировочных программ. Разработка индивидуального плана тренировок. Периодизация тренировочного процесса. Мониторинг в фитнесе	6	очный	ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1. ЛР 6.1. ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6. ПР 01, 02, 03, 04
	ПЗ	Разработка индивидуального плана тренировок. Методика проведения мониторинга состояния здоровья в фитнесе	14	очный	
Тема 1.5. Первичная учетно-отчетная документация, обеспечивающая проведение занятий	УЗ	Виды учетно-отчетной документации, требования к ее ведению и оформлению. Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале. Правила техники безопасности в тренажерном зале	4	очный	ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1. ЛР 6.1. ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6. ПР 01, 02, 03, 04, 05
	ПЗ	Ведение учетно-отчетной документации при проведении занятий. Информирование занимающихся о расписании доступных программ, о формах организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию под руководством инструктора	14	очный	
Тема 1.6. Консультирование населения по	УЗ	Ознакомление населения с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря. Оказание помощи занимающимся при использовании спортивного	6	очный	ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1. ЛР

вопросам организации занятий физических нагрузок		оборудования и инвентаря. Наблюдение за соблюдением занимающимися правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Организационные основы и методика проведения комплексов для формирования правильной осанки			6.1. ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6 ПР 01, 02, 03, 04, 05
	ПЗ	Подбор упражнений для освоения и совершенствования техники двигательных действий. Подбор комплексов для развития силовых способностей. Подбор упражнений аэробной направленности. Подбор упражнений на развитие гибкости	12	очный	
	ПЗ	Освоение методики работы с клиентской базой в фитнесе. Траектории профессионального развития в сфере фитнеса. Составления индивидуальной траектории развития собственного потенциала в сфере фитнеса	14	очный	
Курс 1 Семестр 1					
ДУП.01.02 Практическая подготовка по сопровождению фитнес-программ					
Раздел 1. Основы техники и методики сопровождения фитнес-программ			54/54		
Тема 1.1. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	ПЗ	Изучение техники выполнения акробатических упражнений (группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост, переворот боком «колесо» и т.д.)	18	очный	ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1. ЛР 1.5, ЛР 3.3, ЛР 6.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6
Тема 1.2. Основы техники и методика обучения опорным прыжкам	ПЗ	Изучение техники выполнения опорных прыжков (ноги врозь через козла, согнув ноги через козла, ноги врозь через коня в ширину, ноги врозь через коня в длину)	18	очный	ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1 ПР 01, 02, 03, 04, 05
Тема 1.3. Методика развития	ПЗ	Освоение разновидностей ходьбы и бега, упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и переползании	10	очный	ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1. ЛР

физических качеств посредствам гимнастики		Освоение техники лазания, перелазания, ползания. Ознакомление с гимнастическим оборудованием и инвентарем. Ознакомление с особенностями проведения упражнений	8	очный	1.5, ЛР 3.3, ЛР 6.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6 ПР 01, 02, 03, 04, 05
Курс 1 Семестр 2					
Раздел 2. Основы организации и особенности проведения занятий			48/48		
Тема 1.4. Методика развития физических качеств посредствам гимнастики	ПЗ	Ознакомление с особенностями физической подготовки посредствам гимнастики	8	очный	ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1.; ЛР 1.5, ЛР 3.3, ЛР 6.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6 ПР 01, 02, 03, 04, 05
		Ознакомление с методикой развития двигательных способностей посредствам гимнастики. Освоение методики проведения комплексов для формирования правильной осанки. Освоение методики проведения комплексов на тренажерах и нестандартном оборудовании. Освоение методики проведения тренировок для различных групп населения. Освоение основных принципов составляющих ЗОЖ. Разработка мотивирующих систем к занятиям фитнесом. Разработка и запись фитнес-программ для улучшения общего физического состояния. Освоение контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом	18	очный	
Тема 1.5. Организация особенности методики проведения занятий посредствам гимнастики	ПЗ	Анализ форм организации и методика проведения занятий по гимнастике в школе. Планирование учебной работы по гимнастике. Контроль физического развития обучающихся на занятиях гимнастикой	8	очный	ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1. ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6 ПР 01, 02, 03, 04, 05
		Ознакомление с методикой проведения занятий по гимнастике. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования	8	очный	

Тема 1.6. Основы судейства соревнований по гимнастике	ПЗ	Анализ нормативных документов для проведения соревнований по гимнастике. Анализ видов и характеристик соревнований по гимнастике. Изучение состава и работы судейской коллегии на соревнованиях. Организация и проведение соревнований по гимнастике, основы судейства	6	очный	ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1. ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6 ПР 01, 02, 03, 04, 05
Промежуточная аттестация в форме квалификационного экзамена (с учетом консультации)			14		
Объем дополнительного учебного предмета			248		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы дополнительного учебного предмета

Для реализации программы дополнительного учебного предмета ДУП.01 Практическая подготовка по технологии выполнения работ профессии «Ассистент фитнес-тренера» должны быть предусмотрены специальные помещения и оборудование.

Кабинет «Методики преподавания по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта», «Методического обеспечения спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта», оснащенный

- техническими средствами обучения: персональные компьютеры, звукотехническая аппаратура, принтер, сканер, мультимедиа проектор, комплект учебно-методической документации.

Мастерская моделирования строения человека, оснащенная:

- оборудованием: весы напольные, сантиметровая лента и(или) ростомер, секундомер, скелет человека, динамометр, спирометр, глюкометр, пульсометр, тонометр.

Мастерская физического развития, оснащенная:

- Помост соревновательный, стойки для пауэрлифтинга комбинированные: присед + жим, Гриф тяговый модели TexasBar, Гриф соревновательный 29 мм, диски тренировочные 25 кг, 20 кг, 15 кг, 10 кг, 5 кг, 2,5 кг, 1,25 кг, блочный тренажере «Разгибание ног» MATRIX, блочный тренажер «Сгибание ног лежа» MATRIX, блочный тренажер «Жим вверх» MATRIX, блочный тренажер «Сгибание рук» MATRIX, блочная мультистанция на 8 станций MATRIX, блочный тренажер «Гравитрон» MATRIX, силовая рама для подтягиваний MATRIX, беговая дорожка механическая с регулируемым сопротивлением BRONZEGYM, беговая дорожка электрическая, эллипсоид электронный BRONZEGYM, гребля с аэромагнитной системой нагрузления, ступы и BRONZEGYM, Тумбы для запрыгивания разной высоты, фитнес-коврики Аэрофит.

Оснащение баз практической подготовки. Реализация образовательной программы предполагает обязательную практическую подготовку в организациях.

Оборудование организаций и технологическое оснащение рабочих мест должно соответствовать содержанию профессиональной деятельности и дать возможность обучающемуся овладеть предметными результатами, предусмотренными программой, с использованием современных технологий, материалов и оборудования.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы дополнительного учебного предмета

Для реализации программы дополнительного учебного предмета ДУП.01 Практическая подготовка по технологии выполнения работ профессии «Ассистент фитнес-тренера» библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

4.2.1. Основные печатные издания

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

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

- 4.2.1.3. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с.
- 4.2.1.4. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + приложение: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021. — 258 с.
- 4.2.1.5. 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.
- 4.2.1.6. 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.
- 4.2.1.7. 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.
- 4.2.1.8. 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.

4.2.2. Основные электронные издания

- 4.2.2.1. 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: 06.03.2025).
- 4.2.2.2. 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: 06.03.2025).
- 4.2.2.3. 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: 06.03.2025).
- 4.2.2.4. 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: 06.03.2025).
- 4.2.2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / 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: 06.03.2025)/
- 4.2.2.6. 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: 06.03.2025).

4.2.3. Дополнительные источники

- 4.2.3.1. 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.
- 4.2.3.2. 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.
- 4.2.3.3. 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.
- 4.2.3.4. 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: 28.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 4.2.3.5. Физическая культура. Фитнес : учебное пособие / Т. Н. Шутова, Д. В. Выпrikov, 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.
- 4.2.3.6. 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.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Планируемые результаты освоения дополнительного учебного предмета

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ЛР 1.5	Готов вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях	Устный опрос, тестирование, практическое задание
ЛР 2.1	Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России	Устный опрос, практическое задание
ЛР 3.3	Умеет оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности	Устный опрос, тестирование, практическое задание
ЛР 4.4	Готов к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности	Устный опрос, тестирование, практическое задание
ЛР 5.2	Физически совершенствуется и занимается спортивно-оздоровительной деятельностью	Устный опрос
ЛР 6.1	Готов к труду и осознает ценность мастерства, трудолюбия	Устный опрос
ЛР 6.2	Готов к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать. Умеет планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность	Устный опрос, практическое задание

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ЦО 5.1	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей	Устный опрос, тестирование
ЦО 5.2	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде	Практическое задание
ЦО 5.3	Выражает на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремится к физическому совершенствованию	Устный опрос, практическое задание
ЦО 5.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их в еда для физического и психического здоровья	Устный опрос, практическое задание
ЦО 5.5	Демонстрирует навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического) и понимания состояния других людей	Практическое задание
ЦО 5.6	Демонстрирует и развивает свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности. Способен адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся	Практическое задание

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных)	
ЦО 5.7	Использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Практическое задание
ЦО 6.2	Эффективно действует в чрезвычайных ситуациях. Участвует в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности	Устный опрос, тестирование, практическое задание
ЦО 6.3	Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности	Устный опрос, тестирование, практическое задание
ЦО 6.4	Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества	Устный опрос, тестирование, практическое задание
ЦО 6.6	Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному	Устный опрос, тестирование, практическое задание

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе	
Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия б) базовые исследовательские действия в) работа с информацией	Умеет самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне. Умеет устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения. Умеет определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Умеет выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях. Умеет вносить корректиды в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности. Умеет развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. Владеет навыками учебно- исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем. Готов к самостояльному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания. Владеет видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов. Владеет научной терминологией, ключевыми понятиями и методами.	

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>Ставит и формулирует собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Выявляет причинно-следственные связи.</p> <p>Умеет актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения. Умеет находить аргументы для доказательства своих утверждений.</p> <p>Умеет задавать параметры и критерии решения.</p> <p>Анализирует полученные в ходе решения задачи результаты и критически оценивает их достоверность, прогнозирует изменение в новых условиях. Умеет дать оценку новым ситуациям, оценивает приобретенный опыт. Умеет разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов.</p> <p>Осуществляет целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду. Умеет переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности. Умеет интегрировать знания из разных предметных областей. Выдвигает новые идеи, предлагает оригинальные подходы и решения. Ставит проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</p> <p>Владеет навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществляет поиск, анализ,</p>	

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления. создает тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации. Оценивает достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам. Использует средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности. Владеет навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности</p>	
2. Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение б) совместная деятельность	<p>осуществляет коммуникацию во всех сферах жизни. Распознает невербальные средства общения, понимает значение социальных знаков, распознает предпосылки конфликтных ситуаций и смягчает конфликты. Владеть различными способами общения и взаимодействия. Аргументированно ведет диалог, умеет смягчать конфликтные ситуации. Развернуто и логично излагает свою точку зрения</p>	

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>с использованием языковых средств. Понимает и использует преимущества командной и индивидуальной работы. Выбирает тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива. Принимает цели совместной деятельности, организовывает и координирует действия по ее достижению: составляет план действий, распределяет роли с учетом мнений участников обсуждает результаты совместной работы. Оценивает качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям. Предлагает новые проекты, оценивает идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости. Координирует и выполняет работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия. Осуществляет позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявляет творчество и воображение.</p>	
3. Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация б) самоконтроль в) эмоциональный интеллект г) принятие себя и других людей	<p>Самостоятельно осуществляет познавательную деятельность, выявляет проблемы, ставит и формулирует собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Самостоятельно составляет план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов,</p>	

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>собственных возможностей и предпочтений. Дает оценку новым ситуациям. Расширяет рамки учебного предмета на основе личных предпочтений. Делает осознанный выбор, аргументирует его, берет ответственность за решение. Оценивает приобретенный опыт. Дает оценку новым ситуациям, вносит корректизы в деятельность, оценивает соответствие результатов целям. Владеет навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований. Использует приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения. Умеет оценивать риски и своевременно принимает решения по их снижению. Сформированы навыки самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе. Саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому. Сформированы навыки внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм,</p>	

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей. Сформированы навыки эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию.</p> <p>Сформированы социальные навыки, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты. Принимает себя, понимая свои недостатки и достоинства. Принимает мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности. Признает свое право и право других людей на ошибки</p>	
<i>Перечень предметных результатов, осваиваемых в рамках дополнительного учебного предмета и пр.</i>		
ПР.01 Развитие личности обучающихся средствами предлагаемого для изучения учебного предмета, курса: развитие общей культуры обучающихся, их мировоззрения, ценностно-смысловых установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению	Демонстрирует развитую личность обучающихся средствами предлагаемого для изучения учебного предмета, курса: развитие общей культуры обучающихся, их мировоззрения, ценностно-смысловых установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению	Кейс-метод, защита проекта, доклад, устный опрос

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ПР.02 Овладение систематическими знаниями и приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности	Владеет систематическими знаниями и приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности	Кейс-метод, защита проекта, доклад, устный опрос
ПР.03 Развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции	Демонстрирует способность к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции	Кейс-метод, защита проекта, доклад, устный опрос
ПР.04 Обеспечение академической мобильности и (или) возможности поддерживать избранное направление образования	Обеспечивает академическую мобильность и (или) возможность поддерживать избранное направление образования	Кейс-метод, защита проекта, доклад, устный опрос
ПР.05 Обеспечение профессиональной ориентации обучающихся	Демонстрирует профессиональную ориентацию деятельности	Защита проекта
Перечень профессиональных результатов (ОК/ПК), осваиваемых в рамках дополнительного учебного предмета		
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дополнительного учебного предмета:</i> правила поведения в месте организации занятий, мероприятий по	Знает правилами поведения в месте организации занятий. Знает правила поведения мероприятий по физической подготовке, физическому развитию	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
физической подготовке, физическому развитию		
Основные методики диагностики мотивационной сферы занимающихся в области физической подготовки, физического развития	Понимает основные методики диагностики мотивационной сферы занимающихся в области физической подготовки, физического развития	тестирование, выполнение и защита практических работ
Основы методики занятий на тренажерных устройствах	Понимает основы методики занятий на тренажерных устройствах	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Методы контроля при использовании занимающимися спортивного оборудования и инвентаря	Применяет методы контроля при использовании занимающимися спортивного оборудования и инвентаря	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Комплексы упражнений, используемые в программе занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию	Проводит комплексы упражнений, используемые в программе занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Основные и дополнительные услуги, программы, формы организации и расписание занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию	Ориентируется в основных и дополнительных услугах, программах, формах организации и расписании занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Правила эксплуатации и оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря	Знает правила эксплуатации и оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Принципы и компоненты здорового образа жизни	Знает принципы здорового образа жизни. Знает компоненты здорового образа жизни	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Логистика в месте проведения занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию занимающихся	Организует место проведения занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию занимающихся	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Правила эксплуатации звукового,	Применяет правила эксплуатации звукового,	Устный опрос, тестирование,

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
звукоусиливающего и осветительного оборудования	звукоусиливающего и осветительного оборудования	выполнение и защита практических работ
Требования охраны труда	Знает требования охраны труда	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Правила использования спортивного оборудования и инвентаря	Применяет правила использования спортивного оборудования и инвентаря	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися	Знает правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Знает правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дополнительного учебного предмета:</i> выполнять комплексы упражнений, предусмотренные программой занятия, мероприятия	Выполняет комплексы упражнений, предусмотренные программой занятия, мероприятия	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Осуществлять наблюдение за безопасным использованием занимающимися спортивного оборудования и инвентаря	Осуществляет наблюдение за безопасным использованием занимающимися спортивного оборудования и инвентаря	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Контролировать соблюдение занимающимися правил этичного поведения	Контролирует соблюдение занимающимися правил этичного поведения	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Определять личную мотивацию занимающихся и их цели	Определяет личную мотивацию занимающихся и их цели	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни	Разъясняет преимущества ведения здорового образа жизни	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Определять оптимальные режимы использования	Определяет оптимальные режимы использования	Устный опрос, тестирование,

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
спортивного оборудования и инвентаря	спортивного оборудования и инвентаря	выполнение и защита практических работ
Вести документооборот по формированию записи занимающихся на занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию	Ведет документооборот по формированию записи занимающихся на занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря	Демонстрирует рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Разъяснять и демонстрировать основы методики занятий на тренажерных устройствах	Разъясняет и демонстрирует основы методики занятий на тренажерных устройствах	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
<i>Перечень навыков, осваиваемых в рамках дополнительного учебного предмета:</i> ознакомление занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря	Знакомит занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря	Квалификационный экзамен
проведение с занимающимися ознакомительного осмотра спортивного оборудования и инвентаря	Проводит с занимающимися ознакомительный осмотр спортивного оборудования и инвентаря	Квалификационный экзамен
Информирование занимающихся о необходимости соблюдения Правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря	Информирует занимающихся о необходимости соблюдения правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря	Квалификационный экзамен
Оказание помощи занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря	Оказывает помощь занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря	Квалификационный экзамен
Наблюдение за соблюдением занимающимися правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря	Наблюдает за соблюдением занимающимися правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря	Квалификационный экзамен
Отслеживание безопасного применения занимающимися	Отслеживает безопасное применение занимающимися	Квалификационный экзамен

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
спортивного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений с соблюдением оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря	спортивного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений с соблюдением оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря	
Информирование занимающихся о расписании доступных программ, о формах организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию под руководством инструктора	Информирует занимающихся о расписании доступных программ, о формах организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию под руководством инструктора	Квалификационный экзамен
Информирование занимающихся по вопросам навигации по территории места проведения занятия, мероприятия	Информирует занимающихся по вопросам навигации по территории места проведения занятия, мероприятия	Квалификационный экзамен
Запись занимающихся на индивидуальные и групповые занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию	Записывает занимающихся на индивидуальные и групповые занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию	Квалификационный экзамен
Контроль наличия и сохранности информационных и навигационных стендов, табличек, информационных схем	Контролирует наличия и сохранности информационных и навигационных стендов, табличек, информационных схем	Квалификационный экзамен
Ассистирование специалистам при проведении занятий, мероприятий с демонстрацией выполнения элементов упражнений и техники занятий на тренажерных устройствах	Ассистирует специалистам при проведении занятий, мероприятий с демонстрацией выполнения элементов упражнений и техники занятий на тренажерных устройствах	Квалификационный экзамен