

**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
(ГАОУ ВО МГПУ)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
**ДУП.01 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ТЕХНОЛОГИИ ВЫПОЛНЕНИЯ
РАБОТ ПРОФЕССИИ «АССИСТЕНТ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА»**

(индекс и наименование дополнительного учебного предмета)

Специальность 49.02.01 Физическая культура

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 49.02.01 Физическая культура среднего профессионального образования наименование ФГОС СПО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11» ноября 2022 г № 968.

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 49.02.01 Физическая культура.

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	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 финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

Перечень профессиональных компетенций

Коды	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД.4	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп
ПК 4.1	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп
ПК 4.3	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий
ПК 4.4	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок
ПК 4.5	Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий
ПК 4.6	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам
ВД.5	Организация и продвижение фитнес-услуг населению
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) в соответствии с ФГОС СОО

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) (результатов освоения программы воспитания)

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 выражающий 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 (здоровое 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
МР.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
МР.02	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
МР.04	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
МР.05	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности
МР.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
МР.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-смысловых 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	Разъяснять и демонстрировать техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, принципы выбора оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря. Выполнять комплексы упражнений, предусмотренные программой занятия, мероприятия. Осуществлять наблюдение за безопасным использованием занимающимися спортивного оборудования и инвентаря. Контролировать соблюдение занимающимися правил этичного поведения. Определять личную мотивацию занимающихся и их цели. Разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни. Определять оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря. Вести документооборот по формированию записи занимающихся на занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию. Демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря. Разъяснять и демонстрировать основы методики занятий на тренажерных устройствах. Пользоваться демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием.
Знать	Правила поведения в месте организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию. Основные методики диагностики мотивационной сферы занимающихся в области физической подготовки, физического развития. Основы методики занятий на тренажерных устройствах. Методы контроля при использовании занимающимися спортивного оборудования и инвентаря. Комплексы упражнений, используемые в программе занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию. Основные и дополнительные услуги, программы, формы организации и расписание занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию. Правила эксплуатации и оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря. Основные понятия анатомии и физиологии человека. Принципы и компоненты здорового образа жизни. Логистика в месте проведения занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию занимающихся.

	<p>Правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования.</p> <p>Требования охраны труда.</p> <p>Правила использования спортивного оборудования и инвентаря.</p> <p>Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися.</p> <p>Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</p>
Иметь навыки	<p>Ознакомление занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря.</p> <p>Проведение с занимающимися ознакомительного осмотра спортивного оборудования и инвентаря.</p> <p>Информирование занимающихся о необходимости соблюдения правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря.</p> <p>Оказание помощи занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря.</p> <p>Наблюдение за соблюдением занимающимися правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря.</p> <p>Отслеживание безопасного применения занимающимися спортивного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений с соблюдением оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря.</p> <p>Информирование занимающихся о расписании доступных программ, о формах организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию под руководством инструктора.</p> <p>Информирование занимающихся по вопросам навигации по территории места проведения занятия, мероприятия.</p> <p>Запись занимающихся на индивидуальные и групповые занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию</p> <p>Контроль наличия и сохранности информационных и навигационных стендов, табличек, информационных схем.</p> <p>Ассистирование специалистам при проведении занятий, мероприятий с демонстрацией выполнения элементов упражнений и техники занятий на тренажерных устройствах.</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.ПП Практическая подготовка (ПП) – 72 часа

ДУП.01.УП Практическая подготовка (УП) – 36 часов

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			
	78	36	42
Раздел 1. Практическая подготовка по организации фитнес-услуг населению	46	20	26
Тема 1.1. Теоретические аспекты фитнеса	10	10	0
Тема 1.2. Методология фитнеса	18	4	14
Тема 1.3. Цели и задачи, планирование и анализ занятий с населением различных возрастных групп	18	6	12
Раздел 2. Практическая подготовка по продвижению фитнес-услуг населению	32	16	16
Тема 1.4. Моделирование и контроль в фитнесе	9	6	3
Тема 1.5. Первичная учетно-отчетная документация, обеспечивающая проведение занятий	10	4	6
Тема 1.6. Консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок	13	6	7
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
ДУП.01.УП Практическая подготовка (УП)			
	36	x	36
ДУП.01.ПП Практическая подготовка (ПП)			
	72	x	72
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		46/26			
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
		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	ПР 01, 02, 04, 05
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, 6.1
	ПЗ	Подбор упражнений для освоения и совершенствования техники двигательных действий	2	очный	ПР 01, 02, 04, 05

		Подбор упражнений и комплексы для развития силовых способностей	4	очный		
		Подбор упражнений аэробной направленности	4	очный		
		Подбор упражнений на расслабление	4	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	4	очный		
		Освоение методики составления фитнес-программ для взрослого населения	4	очный		
		Освоение методики составления фитнес-программ для пожилых людей	4	очный		
Курс 1 Семестр 2						
Раздел 2. Практическая подготовка по продвижению фитнес-услуг населению				32/16		
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	3	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	6	очный		
Тема 1.6. Консультирование населения по	УЗ	Ознакомление населения с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря. Оказание помощи занимающимся при использовании спортивного оборудования	6	очный	ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1. ЛР 6.1.	

вопросам организации занятий физических нагрузок		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			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	4	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	3	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 физических качеств	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.

посредствам гимнастики		Освоение техники лазания, перелезания, ползания. Ознакомление с гимнастическим оборудованием и инвентарем. Ознакомление с особенностями проведения упражнений	8	очный	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
Курс 1 Семестр 2					
		Раздел 2. Основы организации и особенности проведения занятий	48/48		
Тема 1.4. Методика развития физических качеств посредством гимнастики	ПЗ	Ознакомление с особенностями физической подготовки посредством 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 посредством 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 и запись 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 и особенности методики проведения занятий посредством 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
Курс 1 Семестр 1					
ДУП.01.02 Практическая подготовка по сопровождению фитнес-программ			36/36		
ДУП.01.УП Практическая подготовка (УП)		Возникновение, развитие и современное состояние гимнастики. Педагогические идеи Я.А.Каменского, Ж.Ж.Руссо, И. Песталоцци и их влияние на развитие методики гимнастики. Гимнастика в Древней Греции и Риме. Гимнастика в средние века	3	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
		Национальные системы гимнастики в Западной Европе (немецкая, французская, шведская, сокольская)	3	очный	
		Место гимнастики в отечественной системе физического воспитания и ее значение для человека. Состояние и основные направления развития гимнастики в дореволюционной России. Развитие гимнастики в СССР и России. Возникновение и развитие гимнастики. Развитие гимнастики в России после 1917 года	3	очный	
		Классификация видов гимнастики. Основные средства и методические особенности гимнастики	3	очный	
		Значение гимнастической терминологии и требования к ней	3	очный	
		Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов). Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений)	3	очный	
		Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами)	3	очный	

	Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Стой и его структурные элементы	3	очный	
	Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям	3	очный	
	Выполнение и проведение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий	9	очный	
Курс 1 Семестр 1				
ДУП.01.01 Практическая подготовка по организации и продвижению фитнес-услуг населению		18/18		
ДУП.01.ПП Практическая подготовка (ПП)	Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (по рассказу, по показу, по рассказу и показу)	18	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
ДУП.01.02 Практическая подготовка по сопровождению фитнес-программ		18/18		
ДУП.01.ПП Практическая подготовка (ПП)	Характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений	3	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
	Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами	3	очный	
	Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами с предметами (по рассказу, по показу, по рассказу и показу)	6	очный	
	Освоение комбинации вольных упражнений	3	очный	
	Разработать и записать комбинацию вольных упражнений	3	очный	
Курс 1 Семестр 2				
ДУП.01.01 Практическая подготовка по организации и продвижению фитнес-услуг населению		36/36		
ДУП.01.ПП Практическая подготовка (ПП)	Организационные основы и методика проведения комплексов для формирования правильной осанки. Организационные основы и методика проведения комплексов на тренажерах и	36	очный	ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1. ЦО 5.2,

	нестандартном оборудовании. Организационные основы и методика проведения тренировок для различных групп населения. Освоение основных принципов составляющих ЗОЖ. Разработать мотивирующую систему к занятиям фитнесом. Разработать и записать фитнес-программу для улучшения общего физического состояния. Освоение контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом			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 проведения физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп», «Методическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности», оснащенный

- техническими средствами обучения: персональный компьютер, проектор, презентации по темам.

Лаборатория «Технология физического развития», оснащенная:

- оборудованием: гимнастические маты, фитболы, силиконовые эспандеры и резинки, стеллажи, гантели (разные), боди-бары, bosu, разборные штанги, коврики для йоги, мячи набивные, TRX-петли.

Мастерская физического развития, оснащенная:

- Тренажерами (блочный тренажер «Сгибание/разгибание ног», блочный тренажер «Мультистанция», блочный тренажер «Подтягивание/отжимание с помощью» (гравитрон), блочный тренажер «Сведение/отведение ног сидя», силовая/многофункциональная рама, беговая дорожка, велотренажер, тренажер нагрузкой системы «Жим ногами» или их аналогами),

- скамья наклонная регулируемая,
- комбинированная стойка присед/жим профессиональная, стойка для дисков с дисками,
- стойка для грифов с грифами,
- гиперэкстензия горизонтальная.

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. 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.
- 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
ЦО 5.1	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности,	Устный опрос, тестирование

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	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	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 условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных)	Практическое задание
ЦО 5.7	Использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	Практическое задание

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
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 сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе	Устный опрос, тестирование, практическое задание
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	

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях. Умеет вносить корректизы 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 самостоятельному 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.</p> <p>Ставит и формулирует собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Выявляет причинно-следственные связи. Умеет актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения. Умеет находить аргументы для доказательства своих утверждений. Умеет задавать параметры и критерии решения. Анализирует полученные в ходе решения задачи результаты и критически оценивает их достоверность, прогнозирует изменение в новых условиях. Умеет дать</p>	

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>оценку новым ситуациям, оценивает приобретенный опыт. Умеет разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов. 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. Владеет навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществляет поиск, анализ, 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</p>	

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	и этических норм, норм информационной безопасности. Владеет навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности	
2. Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение б) совместная деятельность	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 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	

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>взаимодействия.</p> <p>Осуществляет позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявляет творчество и воображение.</p>	
<p>3. Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация</p> <p>б) самоконтроль</p> <p>в) эмоциональный интеллект</p> <p>г) принятие себя и других людей</p>	<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, 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</p>	

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>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, 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. 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	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	Кейс-метод, защита проекта, доклад, устный опрос

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению	способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению	
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		
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дополнительного учебного предмета: правила поведения в месте организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию	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
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, звукоусиливающего и осветительного оборудования	Применяет правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Требования охраны труда	Знает требования охраны труда	Устный опрос, тестирование,

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
		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 комплекс 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 занимающихся спортивного оборудования и инвентаря	Осуществляет наблюдение за безопасным использованием занимающихся 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 спортивного оборудования и инвентаря	Определяет оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
Вести документооборот по формированию записи занимающихся на занятия, мероприятия по физической	Ведет документооборот по формированию записи занимающихся на занятия, мероприятия по физической	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
подготовке, физическому развитию	подготовке, физическому развитию	
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 спортивного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений с соблюдением оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря	Отслеживает безопасное применение занимающимися спортивного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений с соблюдением оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря	Квалификационный экзамен
Информирование занимающихся о расписании доступных программ, о формах организации занятий, мероприятий по физической	Информирует занимающихся о расписании доступных программ, о формах организации занятий, мероприятий по физической	Квалификационный экзамен

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
подготовке, физическому развитию под руководством инструктора	подготовке, физическому развитию под руководством инструктора	
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