

**Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
(ГАОУ ВО МГПУ)**

Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

**ПМ.05 ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТ ПО ОДНОЙ ИЛИ НЕСКОЛЬКИМ РАБОЧИМ
ПРОФЕССИЯМ, ДОЛЖНОСТЯМ СЛУЖАЩИХ**

(индекс и наименование профессионального модуля)

Специальность **49.02.01 Физическая культура**

На базе **среднего общего образования**

Форма обучения **очно-заочная**

Курс **1** семестр **1-2**

Москва, 2025 г.

Рабочая программа профессионального модуля ПМ.05 Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «11» ноября 2022 г., № 968, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации, регистрационный № 71643, Профессиональных стандартов «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 г. № 237н), «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 № 544н), «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н), «Специалист по школьному и студенческому спорту» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля сентября 2023 г. № 352н) и учебного плана.

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

Разработчики:

Кекова Любовь Александровна, преподаватель, институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

Козлова Екатерина Антоновна, преподаватель, институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

Минашкин Алексей Александрович, преподаватель, институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

СОДЕРЖАНИЕ

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
МОДУЛЯ**

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа профессионального модуля ПМ.05 Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупненной группы 7.49.02.01 Физическая культура в части освоения основного вида деятельности (ВД 4.): ПМ.05 Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих.

1.2. Место профессионального модуля в структуре образовательной программы

Рабочая программа профессионального модуля ПМ.05 Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих, входит в профессиональный учебный цикл.

Особое значение профессиональный модуль имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК 01 – ОК 06., ОК 08., ОК 09) и профессиональных компетенций (ПК 4.2., ПК 4.3., ПК 4.5., ПК 4.6., ПК 4.4., ПК 4.1.), а также результатов целевых ориентиров (ЦО 5.: ЦО 5.1.-5.7., ЦО 6.: ЦО 6.1 – 6.6).

1.3. Планируемые результаты освоения профессионального модуля

В результате изучения профессионального модуля обучающихся должен освоить основной вид деятельности ВД 4 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп соответствующие ему общие компетенции и профессиональные компетенции:

1.3.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 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 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

1.3.2. Перечень профессиональных компетенций

Код	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 4.2	Проводить 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

1.3.3. Перечень целевых ориентиров (общие, вариативные)

ЦО.05	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 вреда 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 6.1	Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны
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 6.5	Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, 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

1.3.4. В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен

МДК.05.01 Технология выполнения работ по сопровождению фитнес-программ по профессии "Ассистент фитнес-тренера"	
Иметь навыки	<p>анализа планов занятий;</p> <p>планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп;</p> <p>наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию;</p> <p>проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей, занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;</p> <p>проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</p> <p>проведения группового занятия с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;</p> <p>проведения занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);</p> <p>осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;</p> <p>разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;</p>

	<p>проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения;</p> <p>проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности</p> <p>оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;</p> <p>ведения учетно-отчетной документации при проведении занятий</p>
Уметь	<p>определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;</p> <p>устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения</p> <p>подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;</p> <p>подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</p> <p>использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков</p> <p>использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков;</p> <p>вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность</p> <p>координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;</p> <p>рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине)</p> <p>подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);</p> <p>разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине);</p> <p>инструктировать занимающихся перед проведением занятий</p> <p>демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений;</p> <p>пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки;</p> <p>определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния, и</p>

	<p>развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;</p> <p>мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;</p> <p>соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;</p> <p>подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы;</p> <p>выявлять первые признаки утомления занимающихся;</p> <p>осуществлять контроль за двигательной активностью;</p> <p>использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</p> <p>анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;</p> <p>интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</p> <p>обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счет рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок;</p> <p>давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий;</p> <p>использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;</p> <p>подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик;</p> <p>анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности;</p> <p>прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;</p> <p>вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;</p> <p>виды учетно-отчетной документации, требования к ее ведению и оформлению</p>
Знать	<p>теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта;</p> <p>формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</p> <p>структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</p>

	<p>специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик</p> <p>физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;</p> <p>программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</p> <p>средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков</p> <p>комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений футбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга;</p> <p>общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе;</p> <p>показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом;</p> <p>структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки</p> <p>типовые программы детского, подросткового фитнеса</p> <p>основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);</p> <p>структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);</p> <p>комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);</p> <p>правила вида спорта (спортивной дисциплины);</p> <p>требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий;</p> <p>нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся;</p> <p>методика планирования физических нагрузок для различных групп населения;</p> <p>техники и методы страховки и само страховки при проведении занятий</p> <p>условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни;</p> <p>техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий;</p> <p>методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</p> <p>объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</p> <p>основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</p> <p>направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;</p> <p>формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;</p>
--	---

	<p>технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;</p> <p>способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях</p>
--	---

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение профессионального модуля

Всего часов: 264

Из них на освоение МДК: 90

МДК.05.01 Технология выполнения работ по сопровождению фитнес-программ по профессии «Ассистент фитнес-тренера»:

Всего часов 90, в том числе:

обязательной аудиторные занятия 36 часов;

самостоятельной работы студента 54 часа.

На практическую подготовку – 162 часа, из них:

учебную практику – 54 часа;

производственную практику – 108 часов.

Квалификационный экзамен – 12 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

2.1. Структура профессионального модуля

Наименования элементов профессионального модуля	Всего, час.	Объем профессионального модуля, ак. час.							Коды профессионал ьных общих компетенций и ЦО, формировани ю которых способствует элемент программы
		Обучение по МДК					Практики		
		в том числе					в том числе		
		Теоретическ их занятий	Лабораторных, и практических занятий	Курсовых работ (проектов)	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Учебная	Производственная	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
МДК.05.01 Технология выполнения работ по сопровождению фитнес-программ по профессии «Ассистент фитнес-тренера»	90	18	18	X	54	X	X	X	ОК: 01, 02, 03, 08. ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2.
УП.05.01 Сопровождение фитнес-программ	54						54	X	ОК: 01, 02, 03, 08. ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2.
ПП.05.01 Организация и	108							108	ОК: 01, 02, 03, 08.

сопровождение фитнес-программ									ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2.
Промежуточная аттестация	12					12			
<i>Всего:</i>	<i>264</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>0</i>	<i>54</i>	<i>12</i>	<i>54</i>	<i>108</i>	

2.2. Тематический план и содержание профессионального модуля

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Вид учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч,	Формат проведения занятия	Код ПК, ОК, в том числе для ЦМ
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
МДК.05.01 Технология выполнения работ по сопровождению фитнес-программ по профессии «Ассистент фитнес-тренера»			36		
Раздел 1. Технология выполнения работ по сопровождению фитнес-программ по профессии «Ассистент фитнес-тренера»			36		
Тема 1.1. Теоретические аспекты фитнеса	УЗ	История возникновения и тенденции развития современного фитнеса. Место и значение фитнеса в системе физического воспитания. Основные понятия. Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий. Оказание помощи занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Польза и противопоказания к занятиям фитнесом. Правила поведения и техника безопасности на занятиях фитнесом.	4	очный	ОК: 01, 02, 03, 08. ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2
Тема 1.2. Методология фитнеса	УЗ	Разновидности и характеристика фитнеса.	4	очный	ОК: 01, 02, 03, 08. ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2
	ПЗ	Освоение основных направлений (программ), средства и методика их применения на занятиях.	4		ОК: 01, 02, 03, 08. ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2

Тема 1.3. Цели и задачи, планирование и анализ занятий с населением различных возрастных групп	УЗ	Методика реализации фитнес-программ для людей разного возраста	6	очный	ОК: 01, 02, 03, 08. ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2
	ПЗ	Освоение методики составления фитнес-программ для детей и взрослых	4	очный	ОК: 01, 02, 03, 08. ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2
Тема 1.4. Моделирование и контроль в фитнесе	УЗ	Технология планирование тренировочных программ. Периодизация тренировочного процесса. Мониторинг в фитнесе	2	очный	ОК: 01, 02, 03, 08. ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2
	ПЗ	Разработка индивидуального плана тренировок. Методика проведения мониторинга состояния здоровья в фитнесе	4	очный	ОК: 01, 02, 03, 08. ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2
Тема 1.5. Первичная учётно-отчётная документация, обеспечивающая проведение занятий	УЗ	Виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению	2	очный	ОК: 01, 02, 03, 08. ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2
	ПЗ	Оформление учётно-отчётной документации при проведении занятий	4	очный	ОК: 01, 02, 03, 08. ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2
Тема 1.6. Консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок	ПЗ	Изучение основ оказания помощи занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Подбор упражнений для освоения и совершенствования техники двигательных действий с учетом запроса.	2	очный	ОК: 01, 02, 03, 08. ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2
Самостоятельная учебная работа Подготовка дидактических материалов на темы:			54		

<ol style="list-style-type: none"> Музыкальное обеспечение занятий. Правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий. Оказание помощи занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря Упражнения для освоения и совершенствования техники двигательных действий Упражнения и комплексы для развития силовых способностей Упражнения аэробной направленности Упражнения на расслабление Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале. Правила техники безопасности в тренажерном зале Правила использования спортивного инвентаря и оборудования. Составление комплексов для развития двигательных способностей. Составление комплексов для совершенствования техники двигательных действий. 			
2 семестр			
УП.05.01 Сопровождение фитнес-программ	54		
<p>Учебная практика раздела 1 МДК.05.01 Технология выполнения работ по сопровождению фитнес-программ по профессии «Ассистент фитнес-тренера»</p> <p>Виды работ</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 Национальные системы гимнастики в Западной Европе (немецкая, французская, шведская, сокольская) 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 Классификация видов гимнастики. Основные средства и методические особенности гимнастики Значение гимнастической терминологии и требования к ней Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов). Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений) Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами) Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям Выполнение и проведение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий 	54	очный	ОК: 01, 02, 03, 08. ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2

1-2 семестр			
ПП.05.01 Организация и сопровождение фитнес-программ	108		
Производственная практика раздела 1 МДК.05.01 Технология выполнения работ по сопровождению фитнес-программ по профессии «Ассистент фитнес-тренера» Виды работ 1. Характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений 2. Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами 3. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (по рассказу, по показу, по рассказу и показу) 4. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами с предметами (по рассказу, по показу, по рассказу и показу) 5. Освоение комбинации вольных упражнений 6. Разработать и записать комбинацию вольных упражнений 7. Организационные основы и методика проведения комплексов для формирования правильной осанки 8. Организационные основы и методика проведения комплексов на тренажерах и нестандартном оборудовании 9. Организационные основы и методика проведения тренировок для различных групп населения 10. Освоение основных принципов составляющих ЗОЖ 11. Разработать мотивирующую систему к занятиям фитнесом 12. Разработать и записать фитнес-программу для улучшения общего физического состояния 13. Освоение контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом	108	очный	ОК: 01, 02, 03, 08. ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2
Объем часов по ПМ.05 Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих	264		
Из них: теория	18		
Курсовые работы	0		
Практические занятия	18		
Учебная практика	54		
Производственная практика	108		
Промежуточная аттестация – квалификационный экзамен	12		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы дисциплины

Кабинет «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы» / Кабинет «Методического обеспечения физкультурной и спортивной деятельности», оснащенный – оборудованием:

- посадочные места студентов;
- рабочее место преподавателя;
- рабочая доска;
- наглядные пособия (учебники, карточки, раздаточный материал).
- техническими средствами обучения: (перечисляются технические средства, необходимые для реализации программы)
 - мультимедийный проектор;
 - проекционный экран;
 - ноутбук преподавателя;
 - колонки;
 - компьютеры для студентов.

Оснащение баз практик

Реализация образовательной программы предполагает обязательную производственную практику.

Производственная практика реализуется в организациях, обеспечивающих деятельность обучающихся в профессиональной области 01 Образование и наука, 03 Социальное обслуживание, 05 Физическая культура и спорт.

Оборудование предприятий и технологическое оснащение рабочих мест производственной практики должно соответствовать содержанию профессиональной деятельности и дать возможность обучающемуся овладеть профессиональными компетенциями по всем видам деятельности, предусмотренными программой, с использованием современных технологий, материалов и оборудования.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

3.2.1.1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.

3.2.1.2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 300 с.

3.2.1.3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 317 с.

3.2.1.4. 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.

3.2.1.5. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + приложение: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021. — 258 с.

3.2.1.6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с.

3.2.1.7. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова [и др.] ; под редакцией Л. В. Байбородовой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 241 с.

3.2.1.8. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.]; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 251 с.

3.2.2. Основные электронные издания

3.2.2.1. 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). <https://urait.ru/bcode/507957> (дата обращения: 10.03.2025).

3.2.2.2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 10.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2.3. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова [и др.] ; под редакцией Л. В. Байбородовой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 241 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06828-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516057> (дата обращения: 10.03.2025).

3.2.2.4. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12560-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495752> (дата обращения: 10.03.2025)

3.2.3. Дополнительные источники

3.2.3.1. Алиходжин, Р. Р. Методика подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Р. Р. Алиходжин. — Москва : РУТ (МИИТ), 2020. — 38 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175873> (дата обращения: 10.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3.2. 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: 10.03.2025).

3.2.3.3. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985> (дата обращения: 10.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3.4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.

3.2.3.5. Основы антидопингового обеспечения спорта : учебное пособие / под редакцией Э.Н. Безуглова, Е. Е. Ачкасова ; художник Ф. Е. Барбышев. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 288 с. — ISBN 978-5-906132-29-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165135> (дата обращения: 10.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3.6. Томилин, К. Г. Социальное и спортивное волонтерство : методические указания / К. Г. Томилин. — Сочи : СГУ, 2017. — 18 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147804> (дата обращения: 10.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.4. Перечень ресурсов и информационных справочных систем информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

3.2.4.1. Библиотека физической культуры и спорта https://vniifk.ru/library_of_physical_culturesports/ (дата обращения: 18.03.2025).

3.2.4.2. Учебно-методический кабинет <https://ped-kopilka.ru/> (дата обращения: 18.03.2025).

3.2.4.3. Факультет физической культуры и спорта Университет Лобачевского <https://fks.unn.ru/biblioteka-3/> (дата обращения: 18.03.2025).

3.2.4.4. Федеральный центр информационно-методического обеспечения физического воспитания <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/> (дата обращения: 18.03.2025).

3.2.4.5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/> (дата обращения: 18.03.2025).

3.2.4.6. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта <https://minsport.gov.ru/activity/digital-transformation/> (дата обращения 18.03.2025).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Код и наименование профессиональных компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки результатов обучения
<p>ПК 4.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - называет и раскрывает теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта; - определяет цель, задачи, планирования физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий; - устанавливает соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения; - анализирует планы занятий; планирует физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп; - наблюдает, анализирует и самоанализирует занятия, разрабатывает предложения по их совершенствованию. 	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.</p>
<p>ПК 4.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знает методику планирования физических нагрузок для различных групп населения; техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий; условия и способы формирования и развития 	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.</p>

	<p>мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует занятия для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; - проводит комплексы упражнений для групповых занятий с различными группами населения с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга; - знает и применяет технику безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий для различных групп населения. 	
<p>ПК 4.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - характеризует методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся. - способен в ходе наблюдений отследить изменения в самочувствии занимающихся, выявлять первые признаки утомления занимающихся; осуществлять контроль за двигательной активностью; использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся 	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - осуществляет контроль за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий. 	
<p>ПК 4.4.</p> <p>Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знает направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; - способен в ходе профессиональной деятельности давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий; - осуществляет проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности. 	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.</p>
<p>ПК 4.5.</p> <p>Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знает теоретические основы, методику планирования физического воспитания и требования к оформлению соответствующей документации; - умеет вести первичную учётно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде; - осуществляет ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий. 	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.</p>

ПК 4.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	<ul style="list-style-type: none"> - знает принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия; - характеризует физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия; формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия; - способен выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения; - осуществляет подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу. 	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.
Код и наименование общих компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки результатов обучения
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> - планирует и проводит различные мероприятия по физическому развитию, предлагает варианты их исправления. - реализует составленный план, оценивает результат и последствия своих действий. 	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - обосновывает выбор необходимых источников для решения поставленных задач; - обосновывает выбор и эффективность применения средств информационных технологий при решении профессиональных задач. 	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и	<ul style="list-style-type: none"> - определяет актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; 	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, портфолио.

личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> - применяет современную научную профессиональную терминологию; - определяет и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; - Презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; - Возможные траектории профессионального развития и самообразования; - Порядок выстраивания презентации. 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдает нормы делового общения и деловой этики во взаимодействии с обучающимися, с руководством, коллегами, социальными партнерами; - выполняет точно и своевременно поручения руководителя; - организует эффективно коллективную (командную) работу при решении задач профессиональной деятельности. 	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	<ul style="list-style-type: none"> - излагает свои мысли и грамотно оформляет документы по профессиональной тематике на государственном языке; - проявляет толерантность в рабочем коллективе; - соблюдает правила оформления документов и построения устных сообщений. 	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.
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	<ul style="list-style-type: none"> - понимает сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - осознает значимость профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту. 	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для	<ul style="list-style-type: none"> - понимает сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; 	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование,

сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	- осознает значимость профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.	отчет по практике, портфолио.
--	---	-------------------------------