

**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 имени К.Д. Ушинского**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ**

Специальность/профессия **49.02.03 Физическая культура**

На базе **среднего общего образования**

Форма обучения **очно-заочная**

**Москва, 2025 г.**

Программа практики разработана в соответствие ФГОС СПО, рабочими программами профессиональных модулей по специальности 49.02.01 Физическая культура и учебного плана.

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

Разработчик: Бубенцова Юлия Александровна – начальник департамента культуры и спорта, Минашкин Алексей Александрович – преподаватель департамента культуры и спорта

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ</b>	4
1.1. Цели и задачи практики	4
1.2. Количество часов на освоение практики в том числе практической подготовки в рамках дополнительных учебных предметов	25
<b>2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ</b>	17
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ</b>	35
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	35
3.2 Общие требования к организации образовательного процесса	35
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПРАКТИКИ</b>	36
4.1 Контроль и оценка результатов учебной практики	36
4.2. Контроль и оценка результатов производственной практики	37

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ**

Рабочая программа практики является частью основной профессиональной образовательной программы, разработанной в соответствии с ФГОС СПО и рабочими программами профессиональных модулей ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы; ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности; ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам; ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп; ПМ.05 Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих, обеспечивающей их реализацию по специальности 49.02.01 Физическая культура.

## **1.1 Цели и задачи практики**

Практика направлена на формирование у обучающихся практических профессиональных умений, приобретение навыка, реализующихся в рамках профессиональных модулей ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы; ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности; ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам; ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп, ПМ.05 Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих.

Выпускник, специальности 49.02.01 Физическая культура, осваивает профессиональные компетенции, соответствующие основным видам деятельности:

ВД.1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия

ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга

ВД.2 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта

ВД.3 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры

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 учётно-отчётную 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

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.

С целью овладения видами деятельности по специальности 49.02.01 Физическая культура, обучающийся в ходе освоения практики должен уметь:

### **ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы**

- Уметь определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;
- Уметь разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;

- Уметь оценивать результативность физкультурно-спортивной работы;
- Уметь разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи;
- Уметь разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;
- Уметь использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;
- Уметь использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников;
- Уметь разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач;
- Уметь оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;
- Уметь организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- Уметь проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
- Уметь определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта;
- Уметь планировать работу судейской коллегии;
- Уметь пользоваться контрольно – измерительными приборами;
- Уметь оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;
- Уметь определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;
- Уметь находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности;
- Уметь проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним;

**Иметь навыки:**

- Разработки общего плана физкультурно-спортивной работы;
- Анализа и оценки физкультурно-спортивной работы;
- Разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи
- Разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;
- Проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;
- Анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий;
- Планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;

- Наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию;
- Проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;
- Проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия;
- Определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;
- Организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта;
- Участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);
- Наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);
- Разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;
- Проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним;

## **ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности**

- Уметь анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта;
- Уметь анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);
- Уметь осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта;
- Уметь осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, и решаемых задач, применяемых педагогических технологий;
- Уметь изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;
- Уметь готовить, оформлять, представлять и защищать результаты методической, исследовательской и проектной деятельности;
- Уметь представлять результаты собственной профессиональной деятельности;
- Уметь определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность;
- Уметь осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности;

### **Иметь навыки:**

- Изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию;
- Планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий;
- Разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы;

- Изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта;
- Поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач;
- Подготовки, оформления и презентации результатов методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др.;
- Оформления портфолио профессиональных достижений;
- Планирования, выполнения и представления исследовательской и/или проектной работы в области физической культуры и спорта;

### **ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам**

- Уметь находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры;
- Уметь планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;
- Уметь планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий;
- Уметь разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями;
- Уметь методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья;
- Уметь применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;
- Уметь использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности»;
- Уметь обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам;
- Уметь осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся;
- Уметь дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений;
- Уметь использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса;
- Уметь формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;

- Уметь разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях;
- Уметь использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Уметь использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры;
- Уметь использовать и оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь;
- Уметь обучать приёмам страховки и самостраховки, обеспечивать соблюдение необходимых требований охраны труда на уроках физической культуры;
- Уметь оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»;
- Уметь использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом;
- Уметь осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся;
- Уметь использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»;
- Уметь вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации;
- Уметь определять цели и задачи внеурочных форм занятий в режиме учебного дня школьника и во внеурочной деятельности;
- Уметь определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач;
- Уметь планировать и проводить неурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий;
- Уметь мотивировать и приобщать обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- Уметь организовывать деятельность школьного спортивного клуба;
- Уметь подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения неурочных занятий исходя из решаемых задач, обучать приёмам страховки и самостраховки, обеспечивать меры охраны труда;

#### **Иметь навыки:**

- Определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;
- Планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;
- Планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений» в учебном году;
- Изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;
- Разработки документов планирования физического воспитания;

- Проведения уроков физической культуры в соответствии с их разновидностями, программными требованиями, возрастными особенностями обучающихся и состоянием их здоровья;
- Осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля;
- Оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом из возраста, уровня подготовленности;
- Педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию;
- Ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации;
- Разработки и проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника;
- Разработки и проведения различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности;

**ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп**

- Уметь 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;
- Уметь устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;
- Уметь подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;
- Уметь подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;
- Уметь 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;
  - Уметь использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков;
  - Уметь вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;
  - Уметь координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;
  - Уметь рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине);
  - Уметь подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);

- Уметь разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине) инструктировать занимающихся перед проведением занятий;
  - Уметь демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений;
  - Уметь пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки;
  - Уметь определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния, и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;
  - Уметь мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;
  - Уметь соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;
  - Уметь подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы;
  - Уметь выявлять первые признаки утомления занимающихся;
  - Уметь осуществлять контроль за двигательной активностью;
  - Уметь использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
  - Уметь анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;
  - Уметь интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
  - Уметь обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счет рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок;
  - Уметь 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;
- Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию
- Уметь 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;
  - Уметь анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности;
  - Уметь прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;
  - Уметь вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;
  - Уметь виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению;
  - Уметь выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;
  - Уметь подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;

- Уметь применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;
- Уметь формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации;
- Уметь пояснить структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия;
- Уметь применять методы и технологию фитнес-тестирования населения;
- Уметь применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;
- Уметь подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;
- Уметь использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей;
- Уметь использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;
- Уметь выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря.

**Иметь навыки:**

- Анализа планов занятий;
- Планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп;
- Наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию;
- Проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;
- 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;
- Проведения группового занятия с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;
- Проведения занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);
- Осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;
- 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;
- Проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения;
- Проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха аи определения минимального объёма двигательной активности;
- Оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;

- Ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий;
- 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;
- Составления индивидуальных программ населению по фитнесу;

**ПМ.05 Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих (ассистент фитнес-тренера)**

**Организация и продвижение фитнес-услуг населению**

- Уметь использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек, в том числе в сети «Интернет»
- Уметь подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения
- Уметь применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния
- Уметь использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия
- Уметь разъяснять и демонстрировать техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, принципы выбора оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря
- Уметь выполнять комплексы упражнений, предусмотренные программой занятия, мероприятия
- Уметь осуществлять наблюдение за безопасным использованием занимающимися спортивного оборудования и инвентаря
- Уметь контролировать соблюдение занимающимися правил этичного поведения
- Уметь определять личную мотивацию занимающихся и их цели
- Уметь разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни
- Уметь определять оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря
- Уметь вести документооборот по формированию записи занимающихся на занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию
- Уметь демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря
- Уметь разъяснять и демонстрировать основы методики занятий на тренажерных устройствах
- Уметь пользоваться демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием.

**Иметь навыки:**

- ознакомление занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря
- проведение с занимающимися ознакомительного осмотра спортивного оборудования и инвентаря
- информирование занимающихся о необходимости соблюдения правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря
- оказание помощи занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря

- наблюдение за соблюдением занимающимися правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря
- отслеживание безопасного применения занимающимися спортивного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений с соблюдением оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря
- информирование занимающихся о расписании доступных программ, о формах организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию под руководством инструктора
- информирование занимающихся по вопросам навигации по территории места проведения занятия, мероприятия
- запись занимающихся на индивидуальные и групповые занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию
- контроль наличия и сохранности информационных и навигационных стендов, табличек, информационных схем
- ассистирование специалистам при проведении занятий, мероприятий с демонстрацией выполнения элементов упражнений и техники занятий на тренажерных устройствах
- осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий с использованием цифровых технологий

## **1.2 Количество часов на освоение практики в том числе практической подготовки в рамках дополнительных учебных предметов**

<b>Индекс УП/ПП</b>	<b>Практика (учебная/производственная)</b>	<b>Курс</b>	<b>Сроки проведения/ форма (семестр/количество недель/концентрированно, рассредоточено)</b>	<b>Объем часов</b>
УП.01.01	Подготовка к выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	3 семестр 1 неделя рассредоточено	36
УП.01.02	Организация физкультурно-спортивной работы	2	4 семестр 1 неделя рассредоточено	36
УП.02.01	Учебно-исследовательская деятельность в физическом воспитании	2	4 семестр 1 неделя рассредоточено	36
УП.03.01	Организация вариативных модулей по игровым видам спорта	3	5 семестр 1 неделя рассредоточено	36
УП.04.01	Организация занятий по виду спорта	1, 2	2, 3 семестр 4,5 недели рассредоточено	162
УП.05.01	Сопровождение фитнес-программ	1	2 семестр 1,5 недели рассредоточено	54

ПП.01.01	Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	2	3,4 семестр 3 недели концентрированно	108
ПП.02.01	Методическое обеспечение процесса физического воспитания	2	4 семестр 2 неделя концентрированно	72
ПП.03.01	Пробные уроки	2, 3	4, 5 семестр 8 недель концентрированно	288
ПП.04.01	Организация и проведение занятий по фитнес-программам	2	3 семестр 2 недели концентрированно	72
ПП.04.02	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности	2	4 семестр 1 неделя концентрированно	36
ПП.04.03	Организация врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа	3	5 семестр 1 неделя концентрированно	36
ПП.05.01	Организация и сопровождение фитнес-программ	1	1, 2 семестр 3 недели концентрированно	108
ПП.00.01	Погружение в профессиональную деятельность (стажировка)	3	6 семестр 14 недель концентрированно	504
Всего				1584

## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Тематический план учебной практики УП.01.01 Подготовка к выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы

Наименование вида деятельности	Содержание учебной практики	Объем часов
<b>МДК.01.02 Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</b>		
<b>Семестр 3</b>		
ВД.1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы;	Анализ нормативных документов и методических материалов для реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	6
	Разработка и проведение занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью	10
	Разработка и проведение занятий для подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для особой категории граждан в соответствии с установленной ступенью	8
	Организация и проведение спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с привлечением особой категории граждан	8
	Получение опыта в участии по сдаче нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	4
<b>Всего за 3 семестр</b>		36
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		36

Тематический план учебной практики УП.01.02 Организация физкультурно-спортивной работы ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы

Наименование вида деятельности	Содержание учебной практики	Объем часов
<b>МДК.01.01 Технологии физкультурно-спортивной работы</b>		
<b>Семестр 4</b>		
	Разработка общего плана физкультурно-спортивной работы	4

	Анализ программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения	4
ВД.1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы;	Планирование проведения физкультурно-оздоровительных и (или) спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения	6
	Организация деятельности волонтеров при проведении физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия	4
	Участие в проведении и самоанализ физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия	8
	Разработка и проведение мероприятий по предотвращению применения допинга	10
<b>Всего за 4 семестр</b>		36
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		36

Тематический план производственной практики ПП.01.01 **Организация и проведение физкультурно-спортивной работы** ПМ.01 **Организация и проведение физкультурно-спортивной работы**

Наименование вида деятельности	Содержание производственной практики	Объем часов
<b>МДК.01.02 Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</b>		
<b>Семестр 3</b>		
	Анализ общего плана физкультурно-спортивной работы профильной организации	4
	Анализ и оценка физкультурно-спортивной работы в образовательной или физкультурно-спортивной организации	4
	Определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности	2
	Планирование проведения физкультурно-оздоровительных и (или) спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения	6
	Проведение и самоанализ физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия	8
	Организация деятельности волонтеров при проведении физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия	6
ВД.1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	Разработка плана и программы по популяризации ГТО среди молодежи	4

	Осуществления контроля за соблюдением участниками правил выполнения испытаний (тестов ГТО)	2
<b>Всего за 3 семестр</b>		36
<b>МДК.01.01 Технологии физкультурно-спортивной работы</b>		
<b>Семестр 4</b>		
ВД.1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	Разработка и проведение физкультурных мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ	12
	Разработка и проведение мероприятий, направленных на предотвращение употребления допинга	12
	Разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи	8
	Наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия	4
	Проведение физкультурных мероприятий для организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи	12
	Разработки плана и программы организации спортивного мероприятия в профильной организации	8
	Участия в проведении спортивного соревнования или мероприятия	12
	Осуществления рефлексии и самоанализа по итогу организации и проведение физкультурно-спортивной работы	2
<b>Всего за 4 семестр</b>		72
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		108

Тематический план учебной практики **УП.02.01 Учебно-исследовательская деятельность в физическом воспитании ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности**

Наименование вида деятельности	Содержание учебной практики	Объем часов
<b>МДК.02.01 Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта</b>		
<b>Семестр 4</b>		
ВД.2 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности;	Анализ научной литературы по избранной теме исследования	4
	Изучение, анализ и выделение основных результатов исследовательских работ, опубликованных в периодической литературе, сборниках конференций и семинаров по физическому воспитанию	4

	Выбор исследовательских методов для выполнения конкретного педагогического исследования	10
	Выполнение фрагментов исследовательской и/или проектной работы в соответствии с требованиями	18
<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>36</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>36</b>

**Тематический план производственной практики ПП.02.01 Методическое обеспечение процесса физического воспитания ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности**

Наименование вида деятельности	Содержание производственной практики	Объем часов
<b>МДК.02.01 Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта</b>		
<b>Семестр 4</b>		
ВД.2 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности;	Знакомство с системой организации методической службы в образовательном учреждении	6
	Анализ программ, учебных планов, ученометодических комплектов по физической культуре и спорте	8
	Изучение локальных актов, инструктажей по технике безопасности, должностных инструкций, положении о внутреннем трудовом распорядке организации	12
	Знакомство с принципами ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации	16
	Изучение и обобщение передового опыта в области физической культуры и спорта	16
	Оформление и презентация методических разработок профессиональной направленности	14
<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>72</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>72</b>

**Тематический план учебной практики УП.03.01 Организация вариативных модулей по игровым видам спорта ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам**

Наименование вида деятельности	Содержание учебной практики	Объем часов
--------------------------------	-----------------------------	-------------

<b>МДК.03.02 Теория и методика организации внеурочной деятельности по физической культуре</b>		
<b>Семестр 5</b>		
ВД.3 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	Основы обучения технике и тактике игры в бадминтон	4
	Методика обучения технически приемам игры в бадминтон	6
	Основы обучения технике и тактике игры в настольный теннис	4
	Методика обучения технически приемам игры в настольный теннис	6
	Основы обучения технике и тактике игры в шашки	4
	Методика обучения игре в шахматы	6
	Народные игры (городки, лапта и др.)	6
<b>Всего за 5 семестр</b>		36
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		36

**Тематический план производственной практики ПП.03.01 Пробные уроки ПМ.03  
Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам**

Наименование вида деятельности	Содержание производственной практики	Объем часов
<b>МДК.03.01 Методика обучения предмету "Физическая культура"</b>		
<b>Семестр 4</b>		
ВД.3 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	Знакомство с организацией учебной и физкультурно-оздоровительной работой в образовательном учреждении, с работой учителя физической культуры	2
	Наблюдение за учебно-воспитательным процессом и анализ его результатов	2
	Проведение анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культурой	2
	Разработка методических и дидактических материалов к занятию по физической культуре и спорту в школе	4
	Проведение и анализ отдельных этапов урока по физической культуре в школе	16
	Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на обучающихся в процессе проведения занятий	6
		4

	Ведение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации	
<b>Всего за 4 семестр</b>		36
<b>МДК.03.01 Методика обучения предмету "Физическая культура"</b>		
<b>МДК. 03.02. Теория и методика организации внеурочной деятельности по физической</b>		
<b>Семестр 5</b>		
ВД.3 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	Планирование уроков и занятий по физической культуре, а также способы руководства физкультурно-оздоровительной деятельностью школьников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями	20
	Разработка методических и дидактических материалов к занятию по физической культуре и спорту в школе	20
	Проведение и анализ отдельных этапов урока по физической культуре в школе	50
	Организация и проведение учебных занятий по отдельным модулям программы	100
	Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на обучающихся в процессе проведения занятий	30
	Ведение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации	20
	Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий	12
<b>Всего за 5 семестр</b>		252
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		288

Тематический план производственной практики УП.04.01 Организация занятий по виду спорта ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

Наименование вида деятельности	Содержание производственной практики	Объем часов
<b>МДК.04.01 Технология проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта</b>		
<b>Семестр 2</b>		
ВД.4 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с	Правила судейства в волейболе	6
	Практикум по судейству в волейболе	8
	Основы техники волейбола: техника и тактика игры	6
	Основы тактики в волейболе	6

населением различных возрастных групп;	Методика обучения техническим приёмам в волейболе	20
	Методика обучения тактико-техническим приёмам в волейболе	20
	Методика развития физических качеств средствами волейбола	6
	Методика проведения занятий по волейболу	18
	<b>Всего за 2 семестр</b>	90
<b>МДК.04.01 Технология проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта</b>		
<b>Семестр 3</b>		
ВД.4 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп;	Правила судейства в футболе	4
	Практикум по судейству в футболе	6
	Основы техники нападения и защиты в футболе	6
	Основы тактики игры в футбол	6
	Методика обучения тактико-техническим приёмам в футболе	12
	Методика обучения тактико-техническим приёмам в футболе	14
	Правила судейства в футболе	6
	Практикум по судейству в футболе	12
	Проведение соревнований по спортивным играм в школе	6
	<b>Всего за 3 семестр</b>	72
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		

Тематический план производственной практики ПП.04.01 Организация и проведение занятий по фитнес-программам ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

Наименование вида деятельности	Содержание производственной практики	Объем часов
<b>МДК.04.02 Технология проведения занятий по фитнес-программам</b>		
<b>МДК.04.02 Методика проведения занятий по аквафитнесу</b>		
<b>Семестр 3</b>		
ВД.4 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп;	Знакомство с системой организации методической службы в фитнес клубе	4
	Анализ нормативных документов и методических материалов для реализации фитнес-программ	6
	Анализ оборудования и инвентаря, используемого при реализации занятий в детском фитнесе	4
	Наблюдение, анализ занятий по программам детского фитнеса	4

Составление отдельных разделов фитнес программ для занятий с различными группами населения	8
Разработка планов занятий по программам детского фитнеса	8
Анализ планов и видов занятий по программам детского фитнеса	4
Оказание содействия фитнес тренеру при проведении занятий по программам детского фитнеса	12
Проведение занятий (фрагментов) по программам детского фитнеса	14
Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по программам фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию	8
<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>72</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>72</b>

**Тематический план учебной практики ПП.04.02 Организация физкультурно-оздоровительной деятельности ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп**

Наименование вида деятельности	Содержание учебной практики	Объем часов
<b>МДК.04.01 Технология проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта</b>		
<b>Семестр 4</b>		
МДК.04.01 Технология проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта	Анализ программ проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения	4
	Разработка общего плана физкультурно-оздоровительных мероприятий и программы по формированию ЗОЖ	6
	Проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения	8
	Организация и проведение мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности и мероприятий по здоровосбережению населения	8
	Разработка предложений по их совершенствованию	4
	Проведение инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия	4
	Организация деятельности волонтеров при проведении физкультурно-оздоровительного и спортивно-massового мероприятия	4

<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>36</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>36</b>

Тематический план учебной практики ПП.04.03 Организация врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

<b>Наименование вида деятельности</b>	<b>Содержание учебной практики</b>	<b>Объем часов</b>
<b>МДК.04.04 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа</b>		
<b>Семестр 5</b>		
ВД.4 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп;	Составление анкет для сбора анамнеза и дальнейшей интерпретации полученной информации	2
	Освоение приемов классического массажа и самомассажа с основной группой здоровья	8
	Освоение приемов восстановительного массажа с основной группой здоровья	6
	Освоение приемов спортивного массажа с основной группой здоровья	6
	Освоение методики проведения массажа при различных заболеваниях и состояниях	6
	Освоение методики проведения массажа в различных возрастных периодах	6
	Наблюдение, анализ состояния пациента до и после массажа, для корректировки методов массажного воздействия	2
<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>36</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>36</b>

Тематический план учебной практики УП.05.01 Организация врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа ПМ.05 Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих

<b>Наименование вида деятельности</b>	<b>Содержание практической подготовки (учебная практика)</b>	<b>Объем часов</b>
<b>МДК.05.01 Технология выполнения работ по сопровождению фитнес-программ по профессии "Ассистент фитнес-тренера"</b>		
<b>Семестр 2</b>		
	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	4
	Национальные системы гимнастики в Западной Европе (немецкая, французская, шведская, сокольская)	4
	Место гимнастики в отечественной системе физического воспитания и ее значение для	4

ВД.5 Организация и продвижение фитнес-услуг населению	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	4
	Значение гимнастической терминологии и требования к ней	6
	Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов). Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений)	4
	Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами)	6
	Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы	6
	Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям	6
	Выполнение и проведение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий	10
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>54</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>54</b>

Тематический план **Производственной практики ПП.05.01 Организация врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа ПМ.05 Выполнение работ по одной или нескольким рабочим профессиям, должностям служащих**

Наименование вида деятельности	Содержание практической подготовки (производственная практика)	Объем часов
<b>МДК.05.01 Технология выполнения работ по сопровождению фитнес-программ по профессии "Ассистент фитнес-тренера"</b>		
<b>Семестр 1</b>		
ВД.5 Организация и продвижение фитнес-услуг населению	Анализ оборудования и инвентаря, используемого при реализации персональных занятий фитнесом	2
	Проведение персональных занятий (фрагментов) по программам фитнеса	20
	Разработка рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с	8

	учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам	
	Проведение ознакомительных занятий по фитнесу	12
	Подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»	4
	Самопрезентация и проведение ознакомительных занятий по фитнесу	4
	Анализ востребованных в сфере фитнеса организаций, реализующих обучение по дополнительным образовательным программам	4
	Составление анкет\скриптов для выявления потребностей клиента	6
	Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по программам фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию	8
	Анализ оборудования и инвентаря, используемого при реализации персональных занятий фитнесом	2
<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>72</b>

**МДК.05.01 Технология выполнения работ по сопровождению фитнес-программ по профессии "Ассистент фитнес-тренера"**

**Семестр 2**

ВД.5 Организация продвижение фитнес-услуг на населении	Анализ планов и видов групповых занятий по программам фитнеса.	2
	Анализ оборудования и инвентаря, используемого при реализации групповых занятий фитнесом	2
	Наблюдение и анализ групповых занятий по фитнес-программам.	2
	Составление отдельных разделов фитнес программ для занятий с различными группами населения	4
	Разработка планов групповых занятий по программам фитнеса	4
	Анализ планов и видов групповых занятий по фитнес-программам	2
	Оказание содействия фитнес-тренеру при проведении групповых занятий по фитнесу	6
	Проведение групповых занятий (фрагментов) по программам фитнеса	10
	Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по программам фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию	4

<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>36</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>108</b>

**Тематический план производственной практики ПП.00.01 Погружение в профессиональную деятельность (стажировка) 49.02.01 Физическая культура**

Наименование разделов, виды деятельности	Содержание производственной практики	Объем часов
<b>ПП.00.01 Погружение в профессиональную деятельность (стажировка)</b>		
<b>Семестр 8</b>		
ВД.1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	Разработка и проведение занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью	10
	Разработка и проведение занятий для подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для особой категории граждан в соответствии с установленной ступенью	10
	Организация и проведение спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с привлечением особой категории граждан	14
	Получение опыта в участии по сдаче нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	8
	Планирование проведения физкультурно-оздоровительных и (или) спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения	8
	Разработка и проведение физкультурных мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ	8
	Выполнение индивидуального задания	20
ВД.2 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности;	Знакомство с системой организации методической службы в образовательном учреждении	4
	Анализ программ, учебных планов, ученометодических комплектов по физической культуре и спорте	10
	Изучение локальных актов, инструктажей по технике безопасности, должностных	8

	инструкций, положении о внутреннем трудовом распорядке организации	
	Изучение и обобщение передового опыта в области физической культуры и спорта	8
	Оформление и презентация методических разработок профессиональной направленности	8
	Изучение программного обеспечения необходимого в работе педагога по физической культуре и спорту	10
	Выполнение индивидуального задания	20
ВД.3 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	Знакомство с организацией физкультурно-оздоровительной работой в образовательном учреждении, с работой учителя физической культуры	8
	Проведение анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культурой	8
	Планирование уроков по физической культуре, а также способы руководства физкультурно-оздоровительной деятельностью школьников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями	14
	Разработка методических и дидактических материалов к занятию по физической культуре	14
	Проведение и анализ уроков по физической культуре в школе	34
	Ведение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации	12
	Выполнение индивидуального задания	34
	Планирование занятий по физической культуре и спорту, а также способы руководства физкультурно-оздоровительной деятельностью школьников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.	20
	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в школе	12
	Планирование и проведение занятий по программам дополнительных занятий в школе	40
	Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий в образовательном учреждении в области физической культуры	8

	Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на обучающихся в процессе проведения занятий	8
	Выполнение индивидуального задания	40
ВД.4 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп	Составление фитнес программ для занятий с различными группами населения	12
	Разработка планов занятий по программам детского фитнеса	6
	Проведение занятий по программам детского фитнеса	12
	Разработка планов групповых занятий по программам фитнеса	6
	Проведение групповых занятий по программам фитнеса	12
	Разработка планов персональных занятий по программам фитнеса	6
	Проведение персональных занятий по программам фитнеса	12
	Разработка 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	6
	Проведение ознакомительных занятий по фитнесу	6
	Составление анкет\скриптов для выявления потребностей клиента	4
Выполнение индивидуального задания		24
<b>Всего за 8 семестр</b>		<b>504</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>504</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКИ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Требованиями к минимальному материально-техническому обеспечению и реализации программы учебной практики предусмотрены специальные помещения:

Учебная практика реализуется в кабинетах, лабораториях и мастерских профессиональной образовательной организации и требует наличия оборудования, инструментов, расходных материалов, обеспечивающих выполнение всех видов работ, определенных содержанием программ профессиональных модулей, в том числе оборудования и инструментов, используемых при проведении чемпионатов профессионального мастерства и указанных в инфраструктурных листах конкурсной документации по компетенции «Технологии физического развития» (или их аналогов).

Требованиями к минимальному материально-техническому обеспечению и реализации программы производственной практики предусмотрены специальные помещения на базе образовательных организаций, с которыми ГАОУ ВО МГПУ заключил договор о сотрудничестве в области практической подготовки обучающихся.

#### **3.2. Общие требования к организации образовательного процесса**

Требования к руководителям практики от Института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

Требования к руководителям практики от Института среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ: Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, входящей в состав укрупнённой группы 7.49.02.01. Физическая культура, и имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее трех лет.

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах. Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности, входящей в состав укрупнённой группы 7.49.02.01. Физическая культура, не реже одного раза в три года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

Требования к руководителям практики от партнера-работодателя: Доля педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), обеспечивающих освоение обучающимися профессиональных модулей, имеющих опыт деятельности не менее трех лет в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, входящей в состав укрупнённой группы 7.49.02.01. Физическая культура, в общем числе педагогических работников, реализующих программы профессиональных модулей образовательной программы, должна быть не менее 25 процентов.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИКИ**

Оценивание результатов прохождения практики осуществляется в форме защиты отчета по практике, включающего в себя, в том числе, оценку выполнения видов работ, перечень которых определен в рабочей программе практики. В ходе прохождения производственной практики, обучающиеся фиксируют выполнение видов работ в рефлексивных дневниках практики, на основе анализа которых составляется отчет по практике.

Требования к отчету по практике.

Отчет по практике имеет следующую структуру:

1. Вид практики, сроки прохождения, руководитель практики.  
2. Наименование базы; юридический адрес; ФИО руководителя организации-базы практики, специалиста организации (методиста практики).

3. Какие задания были выполнены в ходе практики (краткое описание видов работ и анализ выполненных видов работ).

4. Какие из выполненных видов работ были более продуктивными для профессионального развития, на Ваш взгляд? Выполнение каких заданий принесло Вам чувство удовлетворения?

5. Выполнение каких заданий показалось Вам сложным? Объясните причины возможных затруднений. Как Вы вышли из сложившейся затруднительной ситуации?

6. Что дала данная практика для Вашего профессионального развития? В каком направлении следует совершенствовать свои профессиональные компетенции?

7. Оцените результаты проведенной Вами работы в целом. Какие задачи Вы поставите перед собой для дальнейшего профессионального развития?

8. Ваши выводы и предложения по совершенствованию организации практики.

Практика оценивается по итогам выполнения заданий практики, отчета, рефлексивного дневника практики.

Защита отчета по практике организуется на базе образовательной организации партнера-работодателя в последний день прохождения производственной практики.

### **4.1 Контроль и оценка результатов учебной практики (по профилю специальности)**

Критерии оценивания результатов обучения при форме контроля  
зачет с оценкой/комплексный зачет с оценкой

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Высокий уровень «5» (отлично)	Комплект документов полный, все документы подписаны и заверены должным образом. Цель практики выполнена полностью или сверх того: полноценно отработаны и применены на практике три и более профессиональные компетенции (представлены многочисленные примеры и результаты деятельности с комментариями представителей организаций, которые оцениваются экспертным образом). Студент аргументированно и убедительно прокомментировал отчет по практике. Отчет по практике представлен в срок, не имеется дефектов в соответствии отчета стандарту подготовки, что свидетельствует о полной сформированности у студента надлежащих компетенций.
Средний уровень «4» (хорошо)	Комплект документов полный, но некоторые документы не подписаны или заверены недолжным образом. Цель практики выполнена почти полностью: частично отработаны и применены на практике три и менее профессиональные компетенции (кратко представлены некоторые примеры и результаты деятельности, которые оцениваются экспертным образом). Студент убедительно и уверено прокомментировал отчет по практике. Отчет по практике представлен в срок, однако имеются несущественные дефекты в

	соответствии отчета стандарту подготовки, что свидетельствует о сформированности у студента надлежащих компетенций.
Пороговый уровень «3» (удовлетворительно)	Комплект документов полный, но некоторые документы не подписаны или заверены недолжным образом. Цель практики выполнена частично: недостаточно отработаны и применены на практике три и менее профессиональные компетенции (кратко представлены некоторые примеры и результаты деятельности). Студент отвечал неполно, неуверенно прокомментировал отчет по практике. Отчет по практике представлен в срок, однако имеются существенные дефекты в соответствии отчета стандарту подготовки, что свидетельствует о недостаточной сформированности у студента надлежащих компетенций.
Минимальный уровень «2» (неудовлетворительно)	Комплект документов неполный. Цель практики выполнена эпизодически: не отработаны или некачественно применены на практике профессиональные компетенции (примеры и результаты деятельности отсутствуют). Отчет по практике представлен в срок, однако является неполным и не соответствует стандарту подготовки, что свидетельствует о несформированности у студента надлежащих компетенций.

#### 4.2 Контроль и оценка результатов производственной практики (по профилю специальности)

Результаты обучения (освоенные умения)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате прохождения производственной практики обучающийся должен</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ цели и задачи физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- Направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- Требования к планированию и технологии планирования физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- Значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи;</li> <li>- Способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры;</li> </ul>	<p>OK 01 OK 02 OK 04 OK 05 OK 06 OK 08 OK 09</p> <p>ВД.1</p> <p>ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Выполнение практических работ, предусмотренных программой практики, Оформление отчетной документации практики, Представление практических заданий</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> Выполнение практических работ, предусмотренных программой практики, Оформление отчетной документации практики, Представление практических заданий</p>

Результаты обучения (освоенные умения)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;</li> <li>основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;</li> <li>- формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- Технологию организации и методику проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- Технологию разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;</li> <li>-методику проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий;</li> <li>- Технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- Подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- Виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации;</li> <li>- Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю</li> <li>- Основы волонтёрской деятельности в области физической культуры и спорта и методику подготовки волонтёров</li> <li>- Основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);</li> <li>- Состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей</li> <li>- Правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением</li> </ul>		

Результаты обучения (освоенные умения)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;</li> <li>- Понятие «допинг», историю допинга, запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте правовое регулирование борьбы с допингом</li> <li>- медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга;</li> <li>- Методику профилактики допинга и зависимого поведения.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- Разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- Оценивать результативность физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- Разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи;</li> <li>- Разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;</li> <li>- Использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;</li> <li>- Использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников;</li> <li>- Разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач;</li> </ul>		

<b>Результаты обучения (освоенные умения)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;</li> <li>- Организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- Проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;</li> <li>- Определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта;</li> <li>- Планировать работу судейской коллегии;</li> <li>- Пользоваться контрольно – измерительными приборами;</li> <li>- Оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;</li> <li>- Определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;</li> <li>- Находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности;</li> <li>- Проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработки общего плана физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- Анализа и оценки физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- Разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи;</li> <li>- Разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;</li> </ul>		

Результаты обучения (освоенные умения)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;</li> <li>- Анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;</li> <li>- Наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию;</li> <li>- Проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;</li> <li>- Проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия;</li> <li>- Определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;</li> <li>- Организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта</li> <li>- Участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);</li> <li>- Наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);</li> <li>- Разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;</li> <li>- Проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним.</li> </ul>		

<b>Результаты обучения (освоенные умения)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате прохождения производственной практики обучающийся должен</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта;</li> <li>- Разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);</li> <li>- Технологию разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта;</li> <li>- Педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта;</li> <li>- Достижения отечественной науки в области физической культуры и спорта;</li> <li>- Передовой практический опыт в области физической культуры и спорта;</li> <li>- Разновидности профессиональной литературы её специфика и назначение источники и способы распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;</li> <li>- Требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;</li> <li>- Процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;</li> <li>- Основы организации исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта;</li> <li>- Основы планирования и методику выполнения педагогического исследования и проектирования в области физической культуры и спорта;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта;</li> <li>- Анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);</li> </ul>	<p>OK 01 OK 02 OK 04 OK 05 OK 06 OK 08 OK 09</p> <p>ВД.2 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.3 ПК 2.4</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Выполнение практических работ, предусмотренных программой практики, Оформление отчетной документации практики, Представление практических заданий</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> Выполнение практических работ, предусмотренных программой практики, Оформление отчетной документации практики, Представление практических заданий</p>

<b>Результаты обучения (освоенные умения)</b>	<b>Коды формируемых професиональных компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта;</li> <li>- Осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, и решаемых задач, применяемых педагогических технологий;</li> <li>- Изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;</li> <li>- Готовить, оформлять, представлять и защищать результаты методической, исследовательской и проектной деятельности;</li> <li>- Представлять результаты собственной профессиональной деятельности;</li> <li>- Определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность;</li> <li>- Осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию;</li> <li>- Планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий;</li> <li>- Разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- Изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта;</li> <li>- Поиска и отбора и изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач;</li> </ul>		

<b>Результаты обучения (освоенные умения)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовки, оформления и презентации результатов методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др.;</li> <li>- Оформления портфолио профессиональных достижений;</li> <li>- Планирования, выполнения и представления исследовательской и/или проектной работы в области физической культуры и спорта;</li> </ul>		
<p>В результате прохождения производственной практики обучающийся должен</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании;</li> <li>- Учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ;</li> <li>- Требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода;</li> <li>- Методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста;</li> <li>- Классификацию, направленность и педагогические возможности средств и методов физического воспитания применительно к урочным формам занятий физической культурой;</li> <li>- Методику поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся школьного возраста методические основы воспитания физических качеств и способностей обучающихся школьного возраста приёмы страховки и самостраховки, требования охраны труда при проведении занятий образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности;</li> </ul>	OK 01 OK 02 OK 04 OK 05 OK 06 OK 08 OK 09  ВД.3 ПК 3.1 ПК 3.2. ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 3.5	<p><b>Текущий контроль:</b> Выполнение практических работ, предусмотренных программой практики, Оформление отчетной документации практики, Представление практических заданий</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> Выполнение практических работ, предусмотренных программой практики, Оформление отчетной документации практики, Представление практических заданий</p>

Результаты обучения (освоенные умения)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Возможности урока физической культуры в воспитании обучающихся;</li> <li>- Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре;</li> <li>- Педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты);</li> <li>- Назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов, и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре;</li> <li>- Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура»;</li> <li>- Разновидности и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста;</li> <li>- Требования к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации;</li> <li>- Цель, задачи, разновидности и направленность неурочных форм занятий во внеурочной деятельности школьников средства физического воспитания, используемые во внеурочной работе, исходя из освоенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, возраста обучающихся и имеющихся организационных условий;</li> <li>- Методику планирования и проведения внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста исходя из их направленности и решаемых задач;</li> </ul>		

<b>Результаты обучения (освоенные умения)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>- Дозирование физической нагрузки при проведении внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися разного возраста;</p> <p>- Планирование средств, методов, физической и соревновательной нагрузки при организации секционных занятий во внеурочной деятельности;</p> <p>- Требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной деятельности;</p> <p>- Критерии и показатели эффективности неурочных форм занятий в физическом воспитании школьников;</p> <p>- Порядок осуществления деятельности школьного спортивного клуба;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры;</li> <li>– Планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;</li> <li>– Планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий;</li> <li>– Разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями;</li> <li>– Методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья;</li> <li>– Применять современные образовательные технологии, включая</li> </ul>		

<b>Результаты обучения (освоенные умения)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности»;</li> <li>– Обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам;</li> <li>– Осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся;</li> <li>– Дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений;</li> <li>– Использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса;</li> <li>– Формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– Разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях;</li> <li>– Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании:</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>обучающихся, проявивших выдающиеся способности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>– Использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры;</li> <li>– Использовать и оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь;</li> <li>– Обучать приёмам страховки и самостраховки, обеспечивать соблюдение</li> </ul> </ul>		

<b>Результаты обучения (освоенные умения)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>необходимых требований охраны труда на уроках физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>– Использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом;</li> <li>– Осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся;</li> <li>– Использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>– Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации;</li> <li>– Определять цели и задачи внеурочных форм занятий в режиме учебного дня школьника и во внеурочной деятельности;</li> <li>– Определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач;</li> <li>– Планировать и проводить неурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий;</li> <li>– Мотивировать и приобщать обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>– Организовывать деятельность школьного спортивного клуба;</li> <li>– Подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения неурочных занятий исходя из решаемых задач, обучать приёмам страховки и самостраховки, обеспечивать меры охраны труда;</li> </ul>		

Результаты обучения (освоенные умения)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;</li> <li>– Планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;</li> <li>– Планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году»;</li> <li>– Изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;</li> <li>– Разработки документов планирования физического воспитания;</li> <li>– Проведения уроков физической культуры в соответствии с их разновидностями, программными требованиями, возрастными особенностями обучающихся и состоянием их здоровья;</li> <li>– Осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля;</li> <li>– Оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом из возраста, уровня подготовленности;</li> <li>– Педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию;</li> <li>– Ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации;</li> <li>– Разработки и проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника;</li> </ul>		

<b>Результаты обучения (освоенные умения)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>– Разработки и проведения различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности;</p> <p>В результате прохождения производственной практики обучающийся должен</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта;</li> <li>- Формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы</li> <li>- структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</li> <li>- Специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;</li> <li>- Физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</li> <li>- Физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;</li> <li>- Программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</li> <li>- Средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков;</li> </ul>	OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 05 OK 06 OK 08 OK 09  ВД.4 ПК 4.1 ПК 4.2 ПК 4.3 ПК 4.4 ПК 4.5 ПК 4.6	<p><b>Текущий контроль:</b> Выполнение практических работ, предусмотренных программой практики, Оформление отчетной документации практики, Представление практических заданий</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> Выполнение практических работ, предусмотренных программой практики, Оформление отчетной документации практики, Представление практических заданий</p>

<b>Результаты обучения (освоенные умения)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга;</li> <li>- Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом;</li> <li>- Структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки типовые программы детского, подросткового фитнеса;</li> <li>- Основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине) структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- Правила вида спорта (спортивной дисциплины);</li> <li>- Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий;</li> <li>- Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся методика планирования физических нагрузок для различных групп населения техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни;</li> <li>- Технику безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий;</li> <li>- Методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</li> <li>- Объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической</li> </ul>		

Результаты обучения (освоенные умения)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</li> <li>- Направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок</li> <li>- формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;</li> <li>- Технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;</li> <li>- Способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;</li> <li>- Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия;</li> <li>- Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;</li> <li>- Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий</li> <li>- противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса;</li> <li>- Техники самопрезентации в фитнесе</li> <li>- особенности организации фитнеса для лиц различного возраста;</li> <li>- Структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста;</li> <li>- Система фитнеса, ее компоненты;</li> <li>- Фитнес-программы различной целевой направленности;</li> <li>- Методы и принципы;</li> <li>- Классификацию фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ;</li> <li>- Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в</li> </ul>		

<b>Результаты обучения (освоенные умения)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности</li> <li>- Классификацию и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе</li> <li>методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга;</li> <li>- Методику проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов;</li> <li>- Тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– Устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;</li> <li>– Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;</li> <li>– Подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</li> </ul>		

Результаты обучения (освоенные умения)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– Использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков;</li> <li>– Вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;</li> <li>– Координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;</li> <li>– Рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>– Подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>– Разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине) инструктировать занимающихся перед проведением занятий;</li> <li>– Демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений;</li> <li>– Пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки;</li> <li>– Определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния, и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;</li> <li>– Мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям,</li> </ul>		

Результаты обучения (освоенные умения)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>стимулировать их двигательную активность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;</li> <li>– Подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы;</li> <li>– Выявлять первые признаки утомления занимающихся;</li> <li>– Осуществлять контроль за двигательной активностью;</li> <li>– Использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</li> <li>– Анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;</li> <li>- Интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</li> <li>– Обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок;</li> <li>– 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;</li> </ul> <p>Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> </ul>		

Результаты обучения (освоенные умения)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности;</li> <li>– Прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;</li> <li>– Вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;</li> <li>– Виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению;</li> <li>– Выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;</li> <li>– Подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;</li> <li>– Применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;</li> <li>– Формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации;</li> <li>– Пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия;</li> <li>– Применять методы и технологию фитнес-тестирования населения;</li> <li>– Применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;</li> <li>– Подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;</li> <li>– Использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей;</li> <li>– Использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;</li> <li>– Выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря.</li> </ul>		

Результаты обучения (освоенные умения)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Анализа планов занятий;</li> <li>– Планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп;</li> <li>– Наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию;</li> <li>– Проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;</li> <li>– 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;</li> <li>– Проведения группового занятия с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;</li> <li>– Проведения занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>– Осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;</li> <li>– 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;</li> <li>– Проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения;</li> <li>– Проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение</li> </ul>		

<b>Результаты обучения (освоенные умения)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объёма двигательной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;</li> <li>– Ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий;</li> <li>– Подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»;</li> <li>– Самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу;</li> <li>– Составления индивидуальных программ населению по фитнесу;</li> </ul>		
<p>В результате прохождения производственной практики обучающийся должен</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся с использованием цифровых технологий;</li> <li>- Методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов с использованием цифровых технологий;</li> <li>- Правила поведения в месте организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию;</li> <li>- Основные методики диагностики мотивационной сферы занимающихся в области физической подготовки, физического развития;</li> <li>- Основы методики занятий на тренажерных устройствах;</li> <li>- Методы контроля при использовании занимающимися спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Комплексы упражнений, используемые в программе занятий, мероприятий по</li> </ul>	OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 05 OK 06 OK 08 OK 09  ВД.5 ДПК 5.1	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>Выполнение практических работ, предусмотренных программой практики, Оформление отчетной документации практики, Представление практических заданий</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>Выполнение практических работ, предусмотренных программой практики, Оформление отчетной документации практики, Представление практических заданий</p>

Результаты обучения (освоенные умения)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>физической подготовке, физическому развитию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные и дополнительные услуги, программы, формы организации и расписание занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию;</li> <li>- Правила эксплуатации и оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря</li> <li>- принципы и компоненты здорового образа жизни;</li> <li>- Логистика в месте проведения занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию занимающихся;</li> <li>- Правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования;</li> <li>- Требования охраны труда;</li> <li>- Правила использования спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек, в том числе в сети «Интернет»;</li> <li>- Подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения</li> <li>- Применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;</li> <li>- Использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;</li> <li>- Разъяснять и демонстрировать техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, принципы выбора оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Выполнять комплексы упражнений, предусмотренные программой занятия, мероприятия;</li> <li>- Осуществлять наблюдение за безопасным использованием занимающимися спортивного оборудования и инвентаря;</li> </ul>		

Результаты обучения (освоенные умения)	Коды формируемых профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контролировать соблюдение занимающимися правил этичного поведения;</li> <li>- определять личную мотивацию занимающихся и их цели</li> <li>- Разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни;</li> <li>- Определять оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Вести документооборот по формированию записи занимающихся на занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию;</li> <li>- Демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Разъяснять и демонстрировать основы методики занятий на тренажерных устройствах;</li> <li>- Пользоваться демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием;- Основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся с использованием цифровых технологий;</li> <li>- Методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов с использованием цифровых технологий;</li> <li>- Правила поведения в месте организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию;</li> <li>- Основные методики диагностики мотивационной сферы занимающихся в области физической подготовки, физического развития;</li> <li>- Основы методики занятий на тренажерных устройствах;</li> <li>- Методы контроля при использовании занимающимися спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Комплексы упражнений, используемые в программе занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию;</li> <li>- Основные и дополнительные услуги, программы, формы организации и</li> </ul>		

<b>Результаты обучения (освоенные умения)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>расписание занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила эксплуатации и оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря</li> <li>- принципы и компоненты здорового образа жизни;</li> <li>- Логистика в месте проведения занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию занимающихся;</li> <li>- Правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования;</li> <li>- Требования охраны труда;</li> <li>- Правила использования спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек, в том числе в сети «Интернет»;</li> <li>- Подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения</li> <li>- Применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;</li> <li>- Использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;</li> <li>- Разъяснять и демонстрировать техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, принципы выбора оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Выполнять комплексы упражнений, предусмотренные программой занятия, мероприятия;</li> <li>- Осуществлять наблюдение за безопасным использованием занимающимися спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Контролировать соблюдение занимающимися правил этичного поведения;</li> </ul>		

<b>Результаты обучения (освоенные умения)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять личную мотивацию занимающихся и их цели</li> <li>- Разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни;</li> <li>- Определять оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Вести документооборот по формированию записи занимающихся на занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию;</li> <li>- Демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Разъяснять и демонстрировать основы методики занятий на тренажерных устройствах;</li> <li>- Пользоваться демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознакомление занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Проведение с занимающимися ознакомительного осмотра спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Информирование занимающихся о необходимости соблюдения правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Оказание помощи занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Наблюдение за соблюдением занимающимися правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Отслеживание безопасного применения занимающимися спортивного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений с соблюдением оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- Информирование занимающихся о расписании доступных программ, о формах организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию под руководством инструктора;</li> </ul>		

<b>Результаты обучения (освоенные умения)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Информирование занимающихся по вопросам навигации по территории места проведения занятия, мероприятия;</li> <li>- Запись занимающихся на индивидуальные и групповые занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию;</li> <li>- Контроль наличия и сохранности информационных и навигационных стендов, табличек, информационных схем;</li> <li>- Ассистирование специалистам при проведении занятий, мероприятий с демонстрацией выполнения элементов упражнений и техники занятий на тренажерных устройствах;</li> <li>- Осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий с использованием цифровых технологий</li> </ul>		