

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

**ПМ.04 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ,
ПО ВИДУ СПОРТА С НАСЕЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

(индекс и наименование профессионального модуля)

Специальность **49.02.01 Физическая культура**

На базе **среднего общего образования**

Форма обучения **очная**

Курс **2-4** семестр **3-7**

Москва, 2025 г.

Рабочая программа профессионального модуля ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413), Федеральной образовательной программы среднего общего образования, на основе Федерального государственного образовательного стандарта 49.02.01 Физическая культура среднего профессионального образования наименование ФГОС СПО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11» ноября 2022 г № 968.

Организация-разработчик: ГАОУ ВО МГПУ

Разработчик (-и):

Козлова Екатерина Антоновна, преподаватель, ГАОУ ВО МГПУ

Бодякишина Алена Алексеевна, преподаватель, ГАОУ ВО МГПУ

Крючков Алексей Александрович, преподаватель, ГАОУ ВО МГПУ

Минашкин Алексей Александрович, преподаватель, ГАОУ ВО МГПУ

Борисова Валерия Евгеньевна, преподаватель, ГАОУ ВО МГПУ

Цой Дарья Александровна, преподаватель, ГАОУ ВО МГПУ

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	26
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	40
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	44

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа профессионального модуля ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупненной группы 7.49.02.01 Физическая культура в части освоения основного вида деятельности (ВД 4.): ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп.

Согласно учебному плану очной формы обучения (на базе среднего общего образования), профессиональный модуль реализуется на 2-4 курсах (2025 год приема).

1.2. Место профессионального модуля в структуре образовательной программы

Рабочая программа профессионального модуля ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп, входит в профессиональный учебный цикл.

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

1.3. Планируемые результаты освоения профессионального модуля

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

1.3.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 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

1.3.2. Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 4	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп
ПК 4.1	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп
ПК 4.2	Проводить занятия с населением различных возрастных групп
ПК 4.3	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий
ПК 4.4	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок
ПК 4.5	Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий
ПК 4.6	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам

1.3.3. Перечень целевых ориентиров (общие, вариативные)

ЦО.05	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
ЦО 5.1	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей
ЦО 5.2	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде
ЦО 5.3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию
ЦО 5.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья
ЦО 5.5	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
ЦО 5.6	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ЦО 5.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦО.6	Профессионально-трудовое воспитание
ЦО 6.1	Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны
ЦО 6.2	Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности

ЦО 6.3	Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности
ЦО 6.4	Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества
ЦО 6.5	Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества
ЦО 6.6	Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе

1.3.4. В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен

МДК.04.01 «Технология проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта	
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 учетом 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 вовлечение 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 и определения минимального объема двигательной активности оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях; ведения учетно-отчетной документации при проведении занятий

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; устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик; подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; 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 использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков; вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий; рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине) подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине); разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине); инструктировать занимающихся перед проведением занятий демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений; пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки; 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; мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность; соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма; подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы; выявлять первые признаки утомления занимающихся; осуществлять контроль за двигательной активностью; использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
---------------------	--

	анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения; интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счет рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок; 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; использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек; 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; анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности; прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях; вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде; виды учетно-отчетной документации, требования к ее ведению и оформлению
Знать	теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта; формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека; программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков

	комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга; общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе; показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом; структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки типовые программы детского, подросткового фитнеса основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине); структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине); комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине); правила вида спорта (спортивной дисциплины); требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий; нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся; методика планирования физических нагрузок для различных групп населения; техники и методы страховки и само страховки при проведении занятий условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни; техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек; способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях
МДК.04.02 «Технология проведения занятий по фитнес-программам»	
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 учетом 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 вовлечение 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 и определения минимального объема двигательной активности оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях; ведения учетно-отчетной документации при проведении занятий
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; устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик; подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; 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 использовать комплексы упражнений футбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков;

	вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий; рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине) подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине); разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине); инструктировать занимающихся перед проведением занятий демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений; пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки; 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; мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность; соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма; подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы; выявлять первые признаки утомления занимающихся; осуществлять контроль за двигательной активностью; использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения; интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счет рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок; 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; использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек; 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;
--	--

	анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности; прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях; вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде; виды учетно-отчетной документации, требования к ее ведению и оформлению
Знать	теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта; формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека; программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений футбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга; общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе; показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом; структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки типовые программы детского, подросткового фитнеса основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине); структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине); комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине); правила вида спорта (спортивной дисциплины); требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий;

	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; техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек; способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях
УП.04.02 Практикум по плаванию и аквафитнесу	
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 учетом 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; ведения учетно-отчетной документации при проведении занятий
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; устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения; подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик; подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; 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; использовать комплексы упражнений футбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков; вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность; координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий; рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине); подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине); разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине); инструктировать занимающихся перед проведением занятий; демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений; пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки; 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; мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность; соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма; подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы; выявлять первые признаки утомления занимающихся; осуществлять контроль за двигательной активностью; использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;
--	--

	интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде
Знать	теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта; формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик; физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека; программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков; комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений футбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга; общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе; показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом; структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки; типовые программы детского, подросткового фитнеса; основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине); структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине); комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине); правила вида спорта (спортивной дисциплины); требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий; 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; техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
МДК.04.03 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа	
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 учетом 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; осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий; ведения учетно-отчетной документации при проведении занятий
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; устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения; подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик; подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; 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;

	использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков; координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий; рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине); подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине); разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине); инструктировать занимающихся перед проведением занятий; демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений; пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки; 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; мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность; соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма; подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы; выявлять первые признаки утомления занимающихся; осуществлять контроль за двигательной активностью; использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения; интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде; виды учетно-отчетной документации, требования к ее ведению и оформлению
Знать	теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта; формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

	специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик; физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека; программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков; комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга; общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе; показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом; структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки; типовые программы детского, подросткового фитнеса; основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине); структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине); комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине); правила вида спорта (спортивной дисциплины); требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий; нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся; методика планирования физических нагрузок для различных групп населения; техники и методы страховки и само страховки при проведении занятий; условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни; техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
МДК.04.04 «Продвижение и оказание населению фитнес-услуг»	
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 учетом 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 и определения минимального объема двигательной активности; оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях; ведения учетно-отчетной документации при проведении занятий подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
Уметь	устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения; подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учетом вида их деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик; подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; 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; использовать комплексы упражнений футбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков; вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;

	координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий; разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине); инструктировать занимающихся перед проведением занятий; демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений; пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки; 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; мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность; соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма; подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы; выявлять первые признаки утомления занимающихся; осуществлять контроль за двигательной активностью; использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения; интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счет рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок; 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; использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек; 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; анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности; прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях; вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;
--	--

	выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения; подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения; применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния; формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации; пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия; применять методы и технологию фитнес-тестирования населения; применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ; подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека; использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей; использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия; выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря;
Знать	теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта; формы организации занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик; физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека; программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков; комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга; общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе;

	показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом; структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки; типовые программы детского, подросткового фитнеса; требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий; 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; техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий; методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек; способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях; принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия; физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия; формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия; система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий; противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/видам фитнеса; техники самопрезентации в фитнесе; особенности организации фитнеса для лиц различного возраста; структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста; система фитнеса, ее компоненты; фитнес-программы различной целевой направленности; методы и принципы; классификация фитнес–технологий и их применение для разработки индивидуальных программ; общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий;
--	--

	программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности; классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе; методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга; методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения; методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов; тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;
--	---

1.4. Цель и планируемые результаты освоения профессионального модуля в части освоения цифрового модуля (далее ЦМ)

Цифровой модуль реализуется следующими темами рабочей программы междисциплинарного курса

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), реализующих цифровой модуль	Знания, умения	Объем, ак. ч
МДК.04.04 «Продвижение и оказание населению фитнес-услуг»	Навыки: - подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет» Знания: - правила и возможности использования онлайн-сервисов для организации Продвижение и оказание населению фитнес-услуг Умения: - выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения - подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения	10

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение профессионального модуля

Всего часов: 912

Из них на освоение МДК: 300

МДК.04.01 «Технология проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта»:

Всего часов 72, в том числе:

обязательной аудиторные занятия 72 часа;

самостоятельной работы студента 0 часов.

МДК.04.02 «Технология проведения занятий по фитнес-программам»:

Всего часов 102, в том числе:

обязательной аудиторные занятия 72 часов;

самостоятельной работы студента 18 часов.

Промежуточная аттестация 12

МДК.04.03 «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа»:

Всего часов 72, в том числе:

обязательной аудиторные занятия 54 часов;

самостоятельной работы студента 18 часов.

МДК.04.04 «Продвижение и оказание населению фитнес-услуг»:

Всего часов 36, в том числе:

обязательной аудиторные занятия 36 часов;

самостоятельной работы студента 0 часов.

На практическую подготовку - **612** часов, из них:

учебную практику - 360 часов;

производственную практику - 252 часов.

Квалификационный экзамен - **18** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

2.1. Структура профессионального модуля

Наименования элементов профессионального модуля	Всего, час.	Объем профессионального модуля, ак. час.							Коды профессиональ ных общих компетенций и ЦО, формированию которых способствует элемент программы
		Обучение по МДК					Практики		
		в том числе					в том числе		
		Теоретически х занятий	Лабораторных, и практических. занятий	Курсовых работ (проектов) ¹	Самостоятельная работа ²	Промежуточная аттестация	Учебная	Производственная	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
МДК.04.01 Технология проведения физкультурно- оздоровительных занятий и занятий по виду спорта	72	X	72	X	X	X	X	X	ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 06.; ОК 08.; ОК 09.; ПК 4.4.; ПК 4.5.; ПК 4.3.; ПК 4.1.; ПК 4.2.
МДК.04.02 Технология проведения занятий по фитнес- программам	102	X	72	X	18	X	X	X	ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 06.; ОК 08.; ОК 09.; ПК 4.4.; ПК 4.5.;

¹ Для ППССЗ.

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема профессионального модуля в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием междисциплинарного курса.

									ПК 4.3.; ПК 4.1.; ПК 4.2.
МДК.04.03 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа	72	X	54	X	18	X	X	X	ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 06.; ОК 08.; ОК 09.; ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2.
МДК.04.04 Продвижение и оказание населению фитнес-услуг	36	X	36	X	X	X	X	X	ОК 01.; ОК 02.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 06.; ОК 08.; ОК 09.; ПК 4.6.
УП.04.01 Организация занятий по виду спорта	216						216	X	ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 06.; ОК 08.; ОК 09.; ПК 4.4.; ПК 4.5.; ПК 4.3.; ПК 4.1.; ПК 4.2.
УП.04.02 Практикум по плаванию и аквафитнесу	72				12		60	X	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 2.1, ПК 3.1,

									ПК 3.2, ПК 3.3
УП.04.03 Практикум по фиджитал спорту	72				18		54	X	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1 – ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 2.1, ПК 3.1 – ПК 3.3
ПП.04.01 Организация и проведение занятий по фитнес- программам	180							180	ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 06.; ОК 08.; ОК 09.; ПК 4.4.; ПК 4.5.; ПК 4.3.; ПК 4.1.; ПК 4.2.
ПП.04.02 Организация физкультурно- оздоровительной деятельности	36							36	ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 06.; ОК 08.; ОК 09.; ПК 4.4.; ПК 4.5.; ПК 4.3.; ПК 4.1.; ПК 4.2.
ПП.04.03 Организация врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа	36							36	ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 06.; ОК 08.; ОК 09.; ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2.

Промежуточная аттестация	18					18			
Всего:	912	0	234	0	66	18	330	252	

2.2. Тематический план и содержание профессионального модуля

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Вид учебного занятия ³	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч,	Формат проведения занятия ⁴	Код ПК, ОК, в том числе для ЦМ
1	2	3	4	5	6
6 семестр					
МДК.04.01 Технология проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта			72/72		
Раздел 1. Технология проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта			36/36		
Тема 1.1. Общая характеристика видов спорта	ПЗ	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, ступени). Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	4	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
	ПЗ	Подготовка организационных основ и принципов построения тренировочного процесса в избранном виде спорта. Разработка организационных основ планирования многолетнего тренировочного процесса в избранном виде спорта	6	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
Тема 1.2. Особенности организации	ПЗ	Длительность этапов спортивной подготовки. Требования к количественному и качественному составу групп. Требования к занимающимся. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	4	очный	ПК 4.1 – 4.5

³ Указывается вид учебного занятия (учебное занятие – УЗ; практическое занятие – ПЗ; лабораторное занятие – ЛЗ)

⁴ Указывается формат проведения занятий: очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)

занятий по виду спорта					ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
	ПЗ	Анализ санитарно-эпидемиологических требований к организации и проведению тренировочных занятий в избранном виде спорта. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	6	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
Тема 1.3. Отбор и ориентация по виду спорта	ПЗ	Основные аспекты к отбору и ориентации по виду спорта. Медицинские и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Биологический возраст как критерий отбора юных спортсменов	2	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
	ПЗ	Составление медико-биологических, педагогических, социологических и психологических критерии спортивного отбора. Изучение организационных основ и методик проведения процедуры отбора в избранном виде спорта	6	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
Тема 1.4. Объем тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки	ПЗ	Структура годичного цикла (название и продолжительность этапов). Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Режимы тренировочной работы. Объем индивидуальной спортивной подготовки. Предельные тренировочные нагрузки	2	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
	ПЗ	Составление годичного цикла (название и продолжительность этапов). Изучение тренировочных режимов и допустимых объемов нагрузки в тренировочном процессе	6	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
7 семестр					
Раздел 1. Технология проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта			36/36		
Тема 1.5. Гендерные особенности подготовки по избранному виду спорта	ПЗ	Особенности подготовки девушек и юношей по избранному виду спорта. Анатомо-физиологические особенности организма девушек и юношей. Гендерные особенности построения тренировочного процесса	4	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
	ПЗ	Изучение гендерных особенностей построения тренировочного процесса	4	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09

Тема 1.6. Психологическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта	ПЗ	Выявление индивидуальных свойств личности на тренировочный процесс. Психологическая подготовка с учетом индивидуальных свойств психики. Использование идеомоторных упражнений в тренировочном процессе	4	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
	ПЗ	Изучение психологической подготовки с учетом индивидуальных свойств психики	4	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
Тема 1.7. Соревновательная деятельность по избранному виду спорта	ПЗ	Принципы организации и проведения соревнований по избранному виду спорта. Планирование спортивных результатов. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Особенности организации судейства в избранном виде спорта. Антидопинговые мероприятия	6	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
	ПЗ	Изучение организационных основ и методик проведения соревнований по избранному виду спорта. Изучение организационных основ и методик проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	4	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
Тема 1.8. Методическое сопровождение тренировочного процесса в избранном виде спорта	ПЗ	Методические рекомендации по организации тренировочного процесса в избранном виде спорта. Рекомендации по составлению программного материала для практических занятий по этапам подготовки. Требования к организации и проведению врачебно- педагогического контроля	4	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
	ПЗ	Изучение организационных основ и методик проведения занятий в избранном виде спорта. Выявление принципов организации и проведения врачебно- педагогического контроля	6	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
3 семестр					
МДК.04.02 Технология проведения занятий по фитнес-программам			90/72		
Раздел 1. Технология проведения занятий по фитнес-программам			36/36		
Тема 1.1. Виды и особенности реализации группового тренинга в фитнесе	ПЗ	Тренировочный процесс. Виды группового тренинга. Методика проведения групповых тренировок по направлениям	9	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
	ПЗ	Проведение фрагментов основных этапов занятий силовой направленности. Проведение фрагментов основных этапов занятий аэробной направленности	9	очный	ПК 4.1 – 4.5

					ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
Тема 1.2. Виды и особенности реализации персонального тренинга в фитнесе	ПЗ	Тренировочный процесс. Виды персонального тренинга. Методика проведения персональных тренировок. Индивидуализация тренировочного процесса. Методика проведения персональных-ознакомительных тренировок	9	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
	ПЗ	Проведение персональных тренировок с использованием инвентаря	9	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
4 семестр					
Раздел 2. Технология планирование тренировочных программ в групповом и персональном тренинге			54/36		
Тема 2.1. Особенности проведения занятий по фитнес программам для различных групп населения	ПЗ	Освоение методики составления фитнес-программ для детей. Освоение методики составления фитнес-программ подростков. Освоение методики составления фитнес-программ для взрослого населения. Освоение методики составления фитнес-программ пожилых людей	18	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
Тема 2.2. Педагогическое моделирование и контроль в фитнесе	ПЗ	Разработка индивидуального плана тренировок. Проведение мониторинга состояния здоровья в фитнесе. Проведение мониторинга результативности фитнес-программ	18	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
Самостоятельная учебная работа при изучении раздела 2 1. Разработка комплексов упражнений различных видов группового тренинга. 2. Разработка тренировочных программ для людей различных возрастных групп. 3. Разработка тренировочных программ разной направленности (групповых и персональных)			18	очный	ПК 4.1 – 4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09
7 семестр					
МДК.04.03. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа			72/72		
Раздел 1. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа			72/54		
Тема 1.1. Основы врачебного контроля	ЛР	Понятие о врачебном контроле. Цель, задачи и содержание врачебного контроля. История врачебного контроля. Методы исследования физического развития и функционального состояния	2	очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09

	ЛР	Проведение методов исследования физического развития. Изучение методов исследования физического и психологического переутомления. Изучение физиолого-генетических особенностей спортивного отбора	4	очный	ПК: 4.1, 4.2, 4.3, 4.5
Тема 1.2. Основы лечебной физической культуры	ЛР	Физическое и психологическое переутомление. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора. История развития ЛФК. Показания и противопоказания. Требования к организации ЛФК. Принципы, цели, задачи, средства, методы и формы ЛФК. Обязанности инструктора ЛФК. Отчетная документация по ЛФК	4	очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09 ПК: 4.1, 4.2, 4.3, 4.5
	ЛР	Систематизирование и закрепление знаний о средствах, методах, формах и принципах ЛФК	4	очный	
	ЛР	Внутренняя картина болезни. Лечебная физическая культура в педиатрии. Психосоматические заболевания. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы	3	очный	
	ЛР	Проведение занятий по лечебной физической культуре в педиатрии. Проведение занятий по лечебной физической культуры при заболеваниях и повреждениях нервной системы	6	очный	
	ЛР	Лечебно-физическая культура при заболеваниях: желез внутренней секреции и расстройств обмена веществ, почек и мочевыводящих путей, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем	5	очный	
	ЛР	Проведение занятий по лечебной физической культуре при заболеваниях: желез внутренней секреции и расстройств обмена веществ, почек и мочевыводящих путей, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем	18	очный	
Тема 1.3. Основы массажа	ЛР	История возникновения массажа. Анатомо-физиологическое обоснование массажа, механизм его воздействия на организм человека. Гигиенические основы проведения массажа. Системы, виды, формы и методы массажа. Основные и вспомогательные виды отдельных приемов массажа	4	очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09 ПК: 4.1, 4.2, 4.3, 4.5
	ЛР	Закрепление знаний о системах, видах, формах и методах массажа. Изучение основных и вспомогательных видов отдельных приемов массажа	4	очный	
Самостоятельная учебная работа при изучении раздела № 1 1. Внутренняя картина болезни			18		ОК 01. ОК 02. ОК 04.

2. ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях 3. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения 4. ЛФК при заболеваниях органов дыхания 5. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройств обмен веществ 6. ЛФК при заболеваниях почек и мочевыводящих путей 7. ЛФК при неврозах 8. ЛФК в педиатрии					ОК 05. ОК 06. ОК 08. ОК 09. ПК 4.3. ПК 4.5. ПК 4.1. ПК 4.2
Семестр 7					
МДК.04.04. Продвижение и оказание населению фитнес-услуг			36/36		
Раздел 1. Продвижение и оказание населению фитнес-услуг			36/36		
Тема 1.1. Технология эффективных продаж фитнес услуг	ПЗ	Освоение техники продаж фитнес-услуг. Работа с возражениями	6	очный	ПК 4.6. ОК: 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09
	ПЗ	Составление анкет для выявления потребностей клиента	4	очный	
Тема 1.2. Составление резюме, прохождение собеседования	ПЗ	Разработка резюме для прохождения собеседования	5	очный	ПК 4.6. ОК: 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09
	ПЗ	Разработка портфолио для прохождения собеседования	5	очный	
Тема 1.3. Формирование и удержание клиентской базы	ПЗ	Методика работы с клиентской базой в фитнес-индустрии	3	очный	ПК 4.6. ОК: 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09
	ПЗ	Социальные сети, как инструмент привлечения клиентской базы. Профессиональный образ тренера в интернете	3	очный	
Тема 1.4. Развитие собственного потенциала	ПЗ	Траектории профессионального развития в сфере фитнеса	4	очный	ПК 4.6. ОК: 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09
	ПЗ	Анализ востребованных в сфере фитнеса организаций, реализующих обучение по дополнительным образовательным программам	4	очный	
	ПЗ	Составления индивидуальной траектории развития собственного потенциала в сфере фитнеса	2	очный	
Учебная практика УП.04.01 Организация занятий по виду спорта Виды работ 1. Правила судейства по баскетболу 2. Практикум по судейству по баскетболу 3. Основы техники волейбола: техника и тактика игры 4. Основы тактики в волейболе 5. Методика обучения техническим приемам в волейболе 6. Методика обучения тактико-техническим приемам в волейболе 7. Методика развития физических качеств средствами волейбола			216	очный	ПК. 4.1-4.5 ОК 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09

9. Методика проведения занятий по волейболу 8. Правила судейства по волейболу 9. Практикум по судейству по волейболу 10. Основы техники нападения и защиты в футболе 11. Основы тактики игры в футбол 12. Методика обучения тактико-техническим приемам в футболе 13. Методика обучения тактико-техническим приемам в футболе 14. Правила судейства в футболе 15. Практикум по судейству в футболе 16. Проведение соревнований по спортивным играм в школе. Методика обучения тактико-техническим приемам			
Учебная практика УП.04.02 Практикум по плаванию и аквафитнесу Виды работ 1. Овладение техническими приемами подготовительных упражнений для освоения с водой 2. Овладение техническими приемами плавания способом кроль на груди 3. Овладение техническими приемами плавания способом кроль на спине 4. Овладение техническими приемами плавания способом брасс 5. Овладение техническими приемами плавания способом баттерфляй 6. Овладение техническими приемами стартов в плавании 7. Обучение техники поворотов в плавании 8. Совершенствование способов плавания на различных дистанциях 9. Совершенствование комплексного и эстафетного плавания 10. Овладение техническими приемами преодоление водных преград 11. Овладение техническими приемами ныряния в длину и глубину 12. Овладение техническими приемами освобождения возможных захватов 13. Овладение техническими приемами транспортировки пострадавшего 14. Составление терминологического словаря для изучения характеристик аквафитнеса 15. Обучение методическим основам при проведении упражнений для освоения с водой средой с использованием приемов аквафитнеса 16. Обучение методическим основам аквафитнеса для освоения и совершенствования навыков плавания 17. Освоение комплексов упражнений в опорном положении и методика их применения 18. Освоение комплексов упражнений и методика их применения со специальным инвентарем: гидروперчатки, плавательная доска 19. Освоение комплексов упражнений и методика их применения со специальным инвентарем: нудлсы 20. Освоение комплексов упражнений и методика их применения со специальным инвентарем: аквагантели 21. Освоение комплексов упражнений и методика их применения со специальным инвентарем: ласты	72	очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.; ПК 4.1 – 4.5

22. Освоение комплексов упражнений на расслабления и восстановления, методика их применения 23. Обучение методике проведения занятий по аквафитнесу с людьми различного типа телосложения 24. Обучение методике проведения занятий по аквафитнесу с детьми и подростками 25. Обучение методике проведения занятий по аквафитнесу с людьми пожилого возраста 26. Составление и демонстрация программы тренировочных занятий по аквафитнесу 27. Проведение педагогического и самоконтроля за уровнем подготовленности занимающихся			
Учебная практика УП.04.03 Практикум по фиджитал спорту Виды работ 1. Изучение истории и развития фиджитал спорта. Примеры фиджитал мероприятий и игр. 2. Основные технологии (VR, AR, датчики и трекеры) 3. Обучение основным упражнениям для общей физической подготовки в фиджитал спорте 4. Составление личного плана тренировочных занятий в фиджитал спорте, методика проведения занятий 5. Обзор цифровых технологий и их применение в спорте. Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) 6. Обзор программного обеспечения и устройств (фитнес-трекеры, смарт-часы). Знакомство с VR/AR устройствами, демонстрация их возможностей 7. Обзор популярных фиджитал. Примеры успешных фиджитал проектов 8. Подбор и применение фиджитал приложений 9. Тестирование фиджитал игр и приложений, оценка их функциональности и пользы 10. Обучение основам организации мероприятий. 11. Определение ролей и обязанности организаторов 12. Планирование и подготовка фиджитал спортивного мероприятия (выбор места, оборудования, участников) 13. Разработка плана фиджитал мероприятия, распределение ролей 14. Изучение основных правил безопасности (при использовании оборудования, в виртуальной среде) 15. Анализ перспектив развития фиджитал спорта 16. Анализ новейших технологий 17. Изучение психологических аспектов спортивной деятельности 18. Обучение мотивации и целеполаганию для спортсменов 19. Разработка стратегий для фиджитал игр. Анализ и улучшение игровых навыков 20. Подбор методов анализа спортивных результатов. Использование цифровых технологий для оценки результатов	72	очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.; ПК 4.1 – 4.5
Производственная практика ПП.04.01 Организация и проведение занятий по фитнес-программам Виды работ 1. Знакомство с системой организации методической службы в фитнес клубе 2. Анализ нормативных документов и методических материалов для реализации фитнес-программ 3. Анализ оборудования и инвентаря, используемого при реализации занятий в детском фитнесе	180	очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.; ПК 4.1 – 4.5

4. Наблюдение, анализ занятий по программам детского фитнеса 5. Составление отдельных разделов фитнес программ для занятий с различными группами населения 6. Разработка планов занятий по программам детского фитнеса 7. Анализ планов и видов занятий по программам детского фитнеса 8. Оказание содействия фитнес тренеру при проведении занятий по программам детского фитнеса 9. Проведение занятий (фрагментов) по программам детского фитнеса 10. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по программам фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию 11. Анализ планов и видов групповых занятий по программам фитнеса 12. Анализ оборудования и инвентаря, используемого при реализации групповых занятий фитнесом 13. Наблюдение и анализ групповых занятий по фитнес-программам 14. Составление отдельных разделов фитнес программ для занятий с различными группами населения. 15. Разработка планов групповых занятий по программам фитнеса 16. Оказание содействия фитнес-тренеру при проведении групповых занятий по фитнесу 17. Проведение групповых занятий (фрагментов) по программам фитнеса 18. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по программам фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию 19. Анализ планов и видов персональных занятий по программам фитнеса 20. Анализ оборудования и инвентаря, используемого при реализации персональных занятий фитнесом 21. Оказание содействия фитнес-тренеру при проведение персональных занятий (фрагментов) по программам фитнеса 22. 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 23. Проведение ознакомительных занятий по фитнесу 24. Самопрезентация в сфере фитнес индустрии 25. Анализ востребованных в сфере фитнеса организаций 26. Составление анкет\скриптов для выявления потребностей клиента 27. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по программам фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию			
Производственная практика ПП.04.02 Организация физкультурно-оздоровительной деятельности Виды работ 1. Анализ программ проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения 2. Разработка общего плана физкультурно-оздоровительных мероприятий и программы по формированию ЗОЖ 3. Проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения	36	очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.; ПК 4.1 – 4.5

4. Организация и проведение мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности и мероприятий по здоровосбережению населения 5. Разработка предложений по их совершенствованию 6. Проведение инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия 7. Организация деятельности волонтеров при проведении физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия			
Производственная практика ПП.04.03 Организация врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа Виды работ 1. Составление анкет для сбора анамнеза и дальнейшей интерпретации полученной информации 2. Освоение приемов классического массажа и самомассажа с основной группой здоровья 3. Освоение приемов восстановительного массажа с основной группой здоровья 4. Освоение приемов спортивного массажа с основной группой здоровья 5. Освоение методики проведения массажа при различных заболеваниях и состояниях 6. Освоение методики проведения массажа в различных возрастных периодах 7. Наблюдение, анализ состояния пациента до и после массажа, для корректировки методов массажного воздействия	36	очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.; ПК 4.1 – 4.5
Объем часов по ПМ.04	912		
Из них: теория	0		
Курсовые работы	0		
Практические занятия	762		
Учебная практика	360		
Производственная практика	252		
Промежуточная аттестация – экзамен	18		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы профессионального модуля

Кабинеты «Методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп», «Анатомии, физиологии и гигиены», «Теории и методики организации физкультурно-спортивной работы», для проведения учебных занятий по профессиональному модулю, оснащенный оборудованием:

– коврик и дорожка массажные, массажные тактильные мячи, обручи разного диаметра, палка гимнастическая короткая (длина 75-80 см), скакалка короткая (длина 120-150 см), кегли (набор), кольцоброс (набор), мячи разного диаметра (10, 20 см), балансиры разного типа, набор мягких спортивных модулей, кубики, шнур короткий (длина 75 см), дуга большая (высота 50 см, ширина 50 см), интерактивный физкультурный комплекс (или аналог), комплект координационных дорожек, гимнастические маты, инвентарь для подвижных и спортивных игр, эстафет, конкурсов и соревнований (кольцеброс, парашют, детский боулинг, набор ракеток с воланом, мягкий дартс и др.

Лаборатории «Технологий физического развития», «Проектно-исследовательской деятельности», для проведения учебных занятий по профессиональному модулю, оснащенный оборудованием:

– диагностики физического развития и физической подготовленности (шагомер, динамометр кистевой и др.).

Спортивные комплексы «Зал ритмики и фитнеса», «Тренажерный зал» оснащенный необходимым оборудованием и инвентарем:

– степ-платформы, бодибары, разборные штанги, гантели, микрофон-петличка;

«Бассейн» оснащенный необходимым оборудованием и инвентарем:

– доски плавательные, калобашки, ласты, лопатки, поддерживающие пояса (аква-пояс), гибкие палки (нудлс), плавающие гантели (аква-гантели), штанги, ручные, ножные манжеты, круги спасательные, концы Александрова, душ, раздевалки, шкафчики для хранения, «Спортивный зал»

Технические средства обучения, необходимые для реализации программы:

- проектор/ интерактивная доска;
- музыкальная система;
- фендер для вывода звука.

Оснащение баз практик

Реализация образовательной программы предполагает обязательную производственную практику.

Производственная практика реализуется в профильных организациях, обеспечивающих деятельность обучающихся в профессиональной области 49.02.01 Физическая культура.

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с.
2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутыин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с.
3. Василец, В.В. Акваэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. — Пинск: ПолесГУ, 2016. — 41 с.
4. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с.
5. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + приложение: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021. — 258 с.
6. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.
7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с.
9. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/507957> (дата обращения: 06.03.2025).
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/516346> (дата обращения: 06.03.2025).
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 06.03.2025).
4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514806> (дата обращения: 06.03.2025).
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). <https://urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 13.03.2025).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 416 с.
2. Организация спортивно-зрелищных мероприятий: учебник для студ. учреждений высш. образования / под ред. Р.Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 208 с.
3. Полиевский С.А., Глейбман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: ФиС, 2002. (Спорт в рисунках).
4. Сапожникова, О. В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015 – 144 с.
5. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> (дата обращения: 28.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Физическая культура. Фитнес : учебное пособие /Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, . Гаджиев. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017 – 132 с.
7. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань., В.Г. Купцова, В.А. Гребенникова, Н.С. Бакурадзе ; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург : ОГУ, 2021 – 112 с.

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). : <https://urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 06.03.2025)/
2. Библиотека физической культуры и спорта https://vniifk.ru/library_of_physical_culturesports/ (дата обращения: 11.03.2025).
3. Российский учебник https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/?utm_source=ya.ru&utm_medium=referral&utm_campaign=ya.ru&utm_referrer=ya.ru (дата обращения: 11.03.2025).
4. Социальные сети «Московское образование» https://t.me/depobr_mos, <https://vk.com/educationdep> (дата обращения: 11.03.2025).
5. Учебно-методический кабинет <https://ped-kopilka.ru/> (дата обращения: 11.03.2025).
6. Факультет физической культуры и спорта Университет Лобачевского <https://fks.unn.ru/biblioteka-3/> (дата обращения: 11.03.2025).
7. Федеральный центр информационно-методического обеспечения физического воспитания <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/> (дата обращения: 11.03.2025).
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/> (дата обращения: 11.03.2025).
9. Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта <https://minsport.gov.ru/activity/digital-transformation/> (дата обращения 11.03.2025).
10. Цифровые сервисы в сфере физической культуры и спорта <https://sportrf.gov.ru/> (дата обращения 11.03.2025).
11. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование).: <https://urait.ru/bcode/519540> (дата обращения: 06.03.2025).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

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

4.1. Планируемые результаты освоения профессионального модуля

Код и наименование профессиональных компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки результатов обучения
ПК 4.1 Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп	называет и раскрывает теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта; определяет цель, задачи, планирования физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий; устанавливает соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения; анализирует планы занятий; планирует физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп; наблюдает, анализирует и самоанализирует занятия, разрабатывает предложения по их совершенствованию	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио
ПК 4.2 Проводить занятия с населением различных возрастных групп	знает методику планирования физических нагрузок для различных групп населения; техники и методы страховки и само страховки при проведении занятий; условия и способы	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио

	формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни; организует занятия для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; проводит комплексы упражнений для групповых занятий с различными группами населения с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга; знает и применяет технику безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий для различных групп населения	
ПК 4.3 Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий	характеризует методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; способен в ходе наблюдений отследить изменения в самочувствии занимающихся, выявлять первые признаки утомления занимающихся; осуществлять контроль за двигательной активностью; использовать методики контроля за физическим состоянием,	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио

	физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; осуществляет контроль за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий	
ПК 4.4 Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок	знает направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; способен в ходе профессиональной деятельности давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий; осуществляет проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио
ПК 4.5 Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий	знает теоретические основы, методику планирования физического воспитания и требования к оформлению соответствующей документации; умеет вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде; осуществляет ведение учетно-отчетной документации при проведении занятий	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио

ПК 4.6 Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам	знает принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия; характеризует физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия; формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия; способен выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения; осуществляет подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет» самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио
Код и наименование общих компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки результатов обучения
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	планирует и проводит различные мероприятия по физическому развитию, предлагает варианты их исправления. реализует составленный план, оценивает результат и последствия своих действий	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	обосновывает выбор необходимых источников для решения поставленных задач; обосновывает выбор и эффективность применения средств информационных технологий при решении профессиональных задач	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио
ОК 03	определяет актуальность нормативно-правовой	Практические задания, устный опрос, защита

Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	документации в профессиональной деятельности; применяет современную научную профессиональную терминологию; определяет и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; возможные траектории профессионального развития и самообразования; порядок выстраивания презентации	проекта, тестирование, портфолио
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	соблюдает нормы делового общения и деловой этики во взаимодействии с обучающимися, с руководством, коллегами, социальными партнерами; выполняет точно и своевременно поручения руководителя; организует эффективно коллективную (командную) работу при решении задач профессиональной деятельности	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио
ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	излагает свои мысли и грамотно оформляет документы по профессиональной тематике на государственном языке; проявляет толерантность в рабочем коллективе; соблюдает правила оформления документов и построения устных сообщений	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных	понимает сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; осознает значимость профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио

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;	понимает сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; осознает значимость профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио
ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	использует грамотно нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по вопросам организации физкультурно-спортивной работы; соблюдает правовые нормы в профессиональной деятельности	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио