

Департамент образования и науки города Москвы

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

Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА**

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

программы подготовки специалистов среднего звена

специальность: 49.02.01 Физическая культура

Москва, 2024 г.

Рабочая программа дополнительного учебного предмета ДУП.01 Практическая подготовка по технологии выполнения работ профессии «Ассистент фитнес-тренера» с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) (с изменениями и дополнениями), Федеральной образовательной программы среднего общего образования, на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. N 968

Организации-разработчики: *институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ*

Преподаватели: Козлова Е.А., Киселева О.П., Цой Д.А., Черепанова М.С..

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ДУП.01 Практическая подготовка по технологии выполнения работ профессии «Ассистент фитнес-тренера»

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательного дополнительного учебного предмета ДУП.01 Практическая подготовка по технологии выполнения работ профессии «Ассистент фитнес-тренера» предназначена для изучения в ГАОУ ВО МГПУ, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов ППСЗ3 по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы:

Дополнительный учебный предмет ДУП.01 Практическая подготовка по технологии выполнения работ профессии «Ассистент фитнес-тренера» является учебным предметом части, формируемой участниками образовательных отношений, направленным на формирование компетенций, востребованных работодателем.

В структуре образовательной программы предмет входит в общеобразовательный цикл, является дополнительным учебным предметом.

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

Цель учебного предмета: освоение основного вида профессиональной деятельности, приобретение обучающимися практических навыков и компетенций в сфере профессиональной деятельности ассистента фитнес-тренера.

Актуальность учебного предмета: актуальность программы обусловлена потребностью подростков в продуктивной деятельности, необходимости самореализовываться через физическую активность и позитивное воздействие физических упражнений на психоэмоциональное состояние. Предмет предоставляет возможность планировать и анализировать занятия с учетом индивидуальных особенностей и возрастных групп.

С точки зрения профориентации актуальность для обучающихся состоит в возможности познакомиться с миром педагогических профессий и применить на практике полученные знания.

Рабочая программа ориентирована на достижение **следующих задач:**

- определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп;
- осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;
- вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий;

Освоение содержания дополнительного учебного предмета ДУП. 01 Практическая подготовка по технологии выполнения работ профессии

«Ассистент фитнес-тренера» обеспечивает достижение обучающихся следующих результатов и универсальных учебных действий:

- личностных (ЛР) (ФГОС СОО и ФОП):

КО Д ЛР	Личностные результаты в соответствии с ФГОС СОО
ЛР	Гражданское воспитание
ЛР	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать
ЛР	Патриотическое воспитание
ЛР	с ф
ЛР 3.	Духовно-нравственное воспитание
ЛР 3.3	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на мораль
ЛР	Эстетическое воспитание
ЛР	г о
ЛР	Физическое воспитание
ЛР	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно -оздоровительной деятель
ЛР	Трудовое воспитание
ЛР 6.1	готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
ЛР 6.2	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способн

- целевых ориентиров (ЦО) (результатов освоения программы воспитания):

ЦО 1.	Гражданское воспитание
ЦО 1.7	понимающий профессиональное значение отрасли, специальности для социально-экономического и научно-технологического развития страны.
ЦО 2	Патриотическое воспитание
ЦО 2.5	осознанно проявляющий равнодушие к выбранной профессиональной деятельности, постоянно совершенствуется, профессионально растет, прославляя свою специальность.
ЦО 5	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
ЦО 5.1	понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей;

ЦО 5.2	соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде;
ЦО 5.3	выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию;
ЦО 5.4	проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их 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 6.2	участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности;
ЦО 6.3	выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.
ЦО 6.4	понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.
ЦО 6.6	обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.
ЦО 8	Ценности научного познания
ЦО 8.1	деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.
ЦО 8.3	демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности;
ЦО 8.4	умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ЦО 8.5	использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
--------	---

- метапредметных (МР):

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

3. Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

б) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

1.4. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
-----	--------------------------------

ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 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

1.5. Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций	Показатели освоения компетенции
ДПК 5.1.	Сопровождение фитнес-программ	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря - проведение с занимающимися ознакомительного осмотра спортивного оборудования и инвентаря - информирование занимающихся о необходимости соблюдения правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря - оказание помощи занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря - наблюдение за соблюдением занимающимися правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря - отслеживание безопасного применения занимающимися спортивного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений с соблюдением оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря - информирование занимающихся о расписании доступных программ, о формах организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию под руководством инструктора

		<ul style="list-style-type: none"> - информирование занимающихся по вопросам навигации по территории места проведения занятия, мероприятия - запись занимающихся на индивидуальные и групповые занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию - контроль наличия и сохранности информационных и навигационных стендов, табличек, информационных схем - ассистирование специалистам при проведении занятий, мероприятий с демонстрацией выполнения элементов упражнений и техники занятий на тренажерных устройствах <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек, в том числе в сети «Интернет» - 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 - использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия - разъяснять и демонстрировать техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, принципы выбора оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря - выполнять комплексы упражнений, предусмотренные программой занятия, мероприятия - осуществлять наблюдение за безопасным использованием занимающимися спортивного оборудования и инвентаря - контролировать соблюдение занимающимися правил этичного поведения - определять личную мотивацию занимающихся и их цели - разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - определять оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря - вести документооборот по формированию записи занимающихся на занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию - демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря - разъяснять и демонстрировать основы методики занятий на тренажерных устройствах - пользоваться демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся с использованием цифровых технологий - методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов с использованием цифровых технологий - правила поведения в месте организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию - основные методики диагностики мотивационной сферы занимающихся в области физической подготовки, физического развития - основы методики занятий на тренажерных устройствах - методы контроля при использовании занимающимися спортивного оборудования и инвентаря - комплексы упражнений, используемые в программе занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию - основные и дополнительные услуги, программы, формы организации и расписание занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию - правила эксплуатации и оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря - принципы и компоненты здорового образа жизни
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - логистика в месте проведения занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию занимающихся - правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования - требования охраны труда - правила использования спортивного оборудования и инвентаря - правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися
--	--	---

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

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

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 234 часов;

из них: теория – 36 часов,

практические занятия – 198 часов:

ДУП.01.01 Практическая подготовка по сопровождению фитнес-программ – 78 часов,

ДУП.01.02 Гимнастика – 48 часов,

ДУП.01.УП Практическая подготовка (учебная практика) – 36 часов,

ДУП.01.ПП Практическая подготовка (производственная практика) – 72 часа,

промежуточная аттестация по предмету проводится в форме экзамена – 12 часов.

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

Наименование разделов и тем	Количество часов на освоение учебного материала	Теория	Практические занятия
ДУП.01.01 Практическая подготовка по сопровождению фитнес-программ			
Тема 1. Теоретические аспекты фитнеса	10	10	0
Тема 2. Методология фитнеса	12	4	8
Тема 3. Цели и задачи, планирование и анализ занятий с населением различных возрастных групп	18	6	12
Тема 4. Моделирование и контроль в фитнесе	14	6	8
Тема 5. Первичная учётно-отчётная документация, обеспечивающая проведение занятий	10	4	6
Тема 6. Консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок	14	6	8
ДУП.01.02 Гимнастика			
Тема 1. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	16	x	16
Тема 2. Основы техники и методика обучения опорным прыжкам	8	x	8
Тема 3. Методика проведения прикладных упражнений	8	x	8
Тема 4. Методика развития физических качеств посредством гимнастики	8	x	8
Тема 5. Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики	4	x	4
Тема 6. Основы судейства соревнований по гимнастике	4	x	4
ДУП.01.УП Практическая подготовка (УП)	36	x	x
ДУП.01.ПП Практическая подготовка (ПП)	72	x	x
Квалификационный экзамен	12		
Объем образовательной программы	248		

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов и ЦО, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3		4
Тема 1. Теоретические аспекты фитнеса	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	10		ЛР 1.5.; ЛР 3.3, ЛР 6.1 ЦО 1.6, ЦО 5.1, ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.; ОК 08.; ОК 09.; ДПК 5.1.
	1.Определение понятия «фитнес», его характерные особенности	2	очный	
	2. История возникновения и тенденции развития современного фитнеса. Место и значение фитнеса в системе физического воспитания	2	очный	
	3.Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий. Оказание помощи занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря	2	очный	
	4. Музыкальное обеспечение занятий. Правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования	2	очный	
	5. Польза и противопоказания к занятиям фитнесом. Правила поведения и техника безопасности на занятиях фитнесом.	2	очный	
Тема 2. Методология фитнеса	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	12/8		ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ; ДПК 5.1.; ЛР 6.1.
	1. Разновидности и характеристика фитнеса	2	очный	
	2. Освоение основных направлений (программ), средства и методика их применения на занятиях	2	очный	
	В том числе практических занятий	8		
Практическое занятие № 1 Упражнения для освоения и совершенствования техники двигательных действий	2	очный		

	Практическое занятие № 2 Упражнения и комплексы для развития силовых способностей	2	очный	
	Практическое занятие № 3 Упражнения аэробной направленности	2	очный	
	Практическое занятие № 4 Упражнения на расслабление	2	очный	
Тема 3. Цели и задачи, планирование и анализ занятий с населением различных возрастных групп	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	18/12		ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1.; ЛР 3.3, ЛР 6.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6.
	1. Методика реализации фитнес-программ для детского и подросткового фитнеса	2	очный	
	2. Методика реализации фитнес-программ для взрослого населения	2	очный	
	3. Методика реализации фитнес-программ для пожилых людей	2	очный	
	В том числе практических занятий	12		
	Практическое занятие № 5 Освоение методики составления фитнес-программ для детей и подростков	4	очный	
	Практическое занятие № 6 Освоение методики составления фитнес-программ для взрослого населения	4	очный	
Практическое занятие № 7 Освоение методики составления фитнес-программ для пожилых людей	4	очный		
Тема 4. Моделирование и контроль в фитнесе	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	14/8		ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1.; ЛР 6.1.; ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6.
	1. Технология планирование тренировочных программ. Разработка индивидуального плана тренировок	2	очный	
	2. Периодизация тренировочного процесса. Мониторинг в фитнесе	2	очный	
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 8 Разработка индивидуального плана тренировок	4	очный	
Практическое занятие № 9 Методика проведения мониторинга состояния здоровья в фитнесе	4	очный		
Тема 5. Первичная учётно-	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	10/6		ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1.; ЛР 1.5, ЛР 3.3,
	1. Виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению	2	очный	

отчётная документация, обеспечивающая проведение занятий	2. Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале. Правила техники безопасности в тренажерном зале	2	очный	ЛР 6.1. ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6.
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие № 10 Ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий	6	очный	
Тема 6. Консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	14/8		ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1.; ЛР 1.5, ЛР 3.3, ЛР 6.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6.
	1. Ознакомление населения с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря	2	очный	
	2. Оказание помощи занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря	2	очный	
	3. Наблюдение за соблюдением занимающимися правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря	2	очный	
	В том числе практических и лабораторных занятий	8		
	Практическое занятие № 11 Подбор упражнений для освоения и совершенствования техники двигательных действий	2	очный	
	Практическое занятие № 12 Подбор комплексов для развития силовых способностей	2	очный	
	Практическое занятие № 13 Подбор упражнений аэробной направленности	2	очный	
	Практическое занятие № 14 Подбор упражнений на развитие гибкости	2	очный	
ДУП.01.02 Гимнастика				
Тема 1. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	16		ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1.; ЛР 1.5, ЛР 3.3, ЛР 6.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6.
	Практическое занятие № 1. Изучение техники выполнения акробатических упражнений (группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост, переворот боком «колесо» и т.д.)	16	очный	

Тема 2. Основы техники и методика обучения опорным прыжкам	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	8		ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1.;
	Практическое занятие № 2. Изучение техники выполнения опорных прыжков (ноги врозь через козла, согнув ноги через козла, ноги врозь через коня в ширину, ноги врозь через коня в длину)	8	очный	
Тема 3. Методика развития физических качеств посредством гимнастики	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	8		ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1.; ЛР 1.5, ЛР 3.3, ЛР 6.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6.
	Практическое занятие № 3. Освоение разновидностей ходьбы и бега, упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и переползании	4	очный	
	Практическое занятие № 4. Лазание, перелезание, ползание. Оборудование и инвентарь. Особенности проведения упражнений	4	очный	
Тема 4. Методика развития физических качеств посредством гимнастики	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	8		ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1.; ЛР 1.5, ЛР 3.3, ЛР 6.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6.
	Практическое занятие № 5. Особенности физической подготовки посредством гимнастики	4	очный	
	Практическое занятие № 6. Методика развития двигательных способностей посредством гимнастики	4	очный	
Тема 5. Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	4		ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1.; ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6.
	Практическое занятие № 7. Формы организации и методика проведения занятий по гимнастике в школе	1	очный	
	Практическое занятие № 8. Планирование учебной работы по гимнастике. Контроль физического развития обучающихся на занятиях гимнастикой	1	очный	
	Практическое занятие № 9. Методика проведения занятий по гимнастике	1	очный	

	Практическое занятие № 10. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования	1	очный	
Тема 6. Основы судейства соревнований по гимнастике	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	4		ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1.; ЛР 3.3, ЛР 6.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4.
	Практическое занятие № 11. Нормативные документы для проведения соревнований по гимнастике	1	очный	
	Практическое занятие № 12. Виды и характеристика соревнований по гимнастике	1	очный	
	Практическое занятие № 13. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	1	очный	
	Практическое занятие № 14. Организация и проведение соревнований по гимнастике, основы судейства.	1	очный	
Практическая подготовка (учебная практика) Виды работ УП. ДУП. 01 Практическая подготовка по сопровождению фитнес-программ		36		
1. Возникновение, развитие и современное состояние гимнастики. Педагогические идеи Я.А.Каменского, Ж.Ж.Руссо, И. Песталоцци и их влияние на развитие методики гимнастики. Гимнастика в Древней Греции и Риме. Гимнастика в средние века		2	очный	ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1.; ЛР 1.5, ЛР 3.3, ЛР 6.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 6.1.
2. Национальные системы гимнастики в Западной Европе (немецкая, французская, шведская, сокольская)		2	очный	
3. Место гимнастики в отечественной системе физического воспитания и ее значение для человека. Состояние и основные направления развития гимнастики в дореволюционной России. Развитие гимнастики в СССР и России. Возникновение и развитие гимнастики. Развитие гимнастики в России после 1917 года		2	очный	
4. Классификация видов гимнастики. Основные средства и методические особенности гимнастики		2	очный	
5. Значение гимнастической терминологии и требования к ней		4	очный	
6. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов). Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений)		2	очный	
7. Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами)		4	очный	
8. Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы		4	очный	
9. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям		4	очный	

10. Выполнение и проведение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий	10	очный	
Практическая подготовка (производственная практика)			
Виды работ			
III. ДУП. 01 Практическая подготовка по сопровождению фитнес-программ	72		
1. Характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений	3	очный	ОК 01, 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09. ДПК 5.1.; ЛР 1.5, ЛР 3.3, ЛР 6.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6.
2. Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами	3	очный	
3. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (по рассказу, по показу, по рассказу и показу)	18	очный	
4. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами с предметами (по рассказу, по показу, по рассказу и показу)	6	очный	
5. Освоение комбинации вольных упражнений	3	очный	
6. Разработать и записать комбинацию вольных упражнений	3	очный	
7. Организационные основы и методика проведения комплексов для формирования правильной осанки	3	очный	
8. Организационные основы и методика проведения комплексов на тренажерах и нестандартном оборудовании	10	очный	
9. Организационные основы и методика проведения тренировок для различных групп населения	6	очный	
10. Освоение основных принципов составляющих ЗОЖ	4	очный	
11. Разработать мотивирующую систему к занятиям фитнесом	4	очный	
12. Разработать и записать фитнес-программу для улучшения общего физического состояния	6	очный	
13. Освоение контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом	3	очный	
Промежуточная аттестация в форме квалификационного экзамена	12		
Объем образовательной программы	248		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Для реализации программы профессионального модуля должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп», «Методическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности», оснащенный в соответствии с п.б.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

Спортивный комплекс «Зал ритмики и фитнеса», «Тренажерный зал», оснащенный в соответствии с п.б.1.1 примерной образовательной программы по специальности.

Лаборатории «Технологий физического развития».

Оснащенные базы практики в соответствии с п. б.1.2.4 примерной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

4.2.1. Основные источники

4.2.1.1. 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. Куткин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с.

3. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с.

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

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.

5. 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.

6. 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.

7. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с.

4.2.1.2. 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). — ISBN 978-5-534-15486-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507957> (дата обращения: 28.06.2024).

2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL: <https://book.ru/book/940095> (дата обращения: 28.06.2024). — Текст : электронный.

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516346> (дата обращения: 28.06.2024).

4. Кузнецов, В. С., Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / В. С. Кузнецов, О. Н. Антонова. — Москва : КноРус, 2023. — 257 с. — ISBN 978-5-406-10336-4. — URL: <https://book.ru/book/944960> (дата обращения: 28.06.2024). — Текст : электронный.

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 28.06.2024).

6. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514806> (дата обращения: 28.06.2024).

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 28.06.2024).

8. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540> (дата обращения: 28.06.2024).

4.2.1.3. 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. Сапожникова, О. В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015 – 144 с.

4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андриюхина, 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.

5. Физическая культура. Фитнес : учебное пособие /Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, . Гаджиев. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017 – 132 с.

6. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань., В.Г. Купцова, В.А. Гребенникова, Н.С. Бакурадзе ; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург : ОГУ, 2021 – 112 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>Результаты обучения²⁹</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
ЛР 1.5	Готов вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях.	Устный опрос, тестирование, практическое задание
ЛР 2.1	Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России.	Устный опрос, практическое задание
ЛР 3.3	Умеет оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности.	Устный опрос, тестирование, практическое задание
ЛР 4.4	Готов к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.	Устный опрос, тестирование, практическое задание
ЛР 5.2	Физически совершенствуется и занимается спортивно-оздоровительной деятельностью.	Устный опрос
ЛР 6.1	Готов к труду и осознает ценность мастерства, трудолюбия.	Устный опрос
ЛР 6.2	Готов к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать. Умеет планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность.	Устный опрос, практическое задание

²⁹ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты и результатов целевых ориентиров.

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

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

<p>1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия</p> <p>б) базовые исследовательские действия</p> <p>в) работа с информацией</p>	<p>Умеет самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; умеет устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; умеет определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; умеет выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; умеет вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; умеет развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; владеет навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; готов к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; владеет видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; владеет научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставит и формулирует собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявляет причинно-следственные связи;</p>	<p>Устный опрос, тестирование, практическое задание</p> <p>Квалификационный экзамен.</p>
---	---	--

	<p>умеет актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения; умеет находить аргументы для доказательства своих утверждений; умеет задавать параметры и критерии решения; анализирует полученные в ходе решения задачи результаты и критически оценивает их достоверность, прогнозирует изменение в новых условиях; умеет дать оценку новым ситуациям, оценивает приобретенный опыт; умеет разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; осуществляет целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; умеет переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; умеет интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигает новые идеи, предлагает оригинальные подходы и решения; ставит проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; владеет навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществляет поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создает тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p>	
--	---	--

	<p>оценивает достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; использует средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеет навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p>	
<p>2. Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение б) совместная деятельность</p>	<p>осуществляет коммуникацию во всех сферах жизни; распознает невербальные средства общения, понимает значение социальных знаков, распознает предпосылки конфликтных ситуаций и смягчает конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно ведет диалог, умеет смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагает свою точку зрения с использованием языковых средств; понимает и использует преимущества командной и индивидуальной работы; выбирает тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимает цели совместной деятельности, организывает</p>	<p>Устный опрос, тестирование, практическое задание Квалификационный экзамен.</p>

	<p>и координирует действия по ее достижению: составляет план действий, распределяет роли с учетом мнений участников</p> <p>обсуждает результаты совместной работы;</p> <p>оценивает качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>предлагает новые проекты, оценивает идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p>координирует и выполняет работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>осуществляет позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявляет творчество и воображение.</p>	
<p>3. Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация</p> <p>б) самоконтроль</p> <p>в) эмоциональный интеллект</p> <p>г) принятие себя и других людей</p>	<p>самостоятельно осуществляет познавательную деятельность, выявляет проблемы, ставит и формулирует собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>самостоятельно составляет план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>дает оценку новым ситуациям; расширяет рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>делает осознанный выбор, аргументирует его, берет ответственность за решение;</p> <p>оценивает приобретенный опыт;</p> <p>дает оценку новым ситуациям, вносит коррективы в деятельность, оценивает соответствие результатов целям;</p>	<p>Оценка ответов в устной/письменной форме. Квалификационный экзамен.</p>

	<p>владеет навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p> <p>использует приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <p>умеет оценивать риски и своевременно принимает решения по их снижению;</p> <p>сформированы навыки самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p> <p>сформированы навыки внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p> <p>сформированы навыки эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</p> <p>сформированы социальные навыки, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;</p> <p>принимает себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p>	
--	--	--

	принимает мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признает свое право и право других людей на ошибки.	
Перечень профессиональных результатов, осваиваемых в рамках предмета		
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дополнительного учебного предмета:</i> правила поведения в месте организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию	- знает правилами поведения в месте организации занятий; - знает правила поведения мероприятий по физической подготовке, физическому развитию	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
основные методики диагностики мотивационной сферы занимающихся в области физической подготовки, физического развития	- понимает основные методики диагностики мотивационной сферы занимающихся в области физической подготовки, физического развития	тестирование, выполнение и защита практических работ.
основы методики занятий на тренажерных устройствах	- понимает основы методики занятий на тренажерных устройствах	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
методы контроля при использовании занимающимися спортивного оборудования и инвентаря	- применяет методы контроля при использовании занимающимися спортивного оборудования и инвентаря	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
комплексы упражнений, используемые в программе занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию	- проводит комплексы упражнений, используемые в программе занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
основные и дополнительные услуги, программы, формы организации и расписание занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию	- ориентируется в основных и дополнительных услугах, программах, формах организации и расписании занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.

правила эксплуатации и оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря	- знает правила эксплуатации и оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
принципы и компоненты здорового образа жизни	- знает принципы здорового образа жизни - знает компоненты здорового образа жизни	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
логистика в месте проведения занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию занимающихся	- организует место проведения занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию занимающихся	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования	- применяет правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
требования охраны труда	- знает требования охраны труда	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
правила использования спортивного оборудования и инвентаря	- применяет правила использования спортивного оборудования и инвентаря	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися	- знает правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	- знает правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дополнительного учебного предмета:</i> выполнять комплексы упражнений, предусмотренные программой занятия, мероприятия	выполняет комплексы упражнений, предусмотренные программой занятия, мероприятия	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.

осуществлять наблюдение за безопасным использованием занимающимися спортивного оборудования и инвентаря	осуществляет наблюдение за безопасным использованием занимающимися спортивного оборудования и инвентаря	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
контролировать соблюдение занимающимися правил этичного поведения	контролирует соблюдение занимающимися правил этичного поведения	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
определять личную мотивацию занимающихся и их цели	определяет личную мотивацию занимающихся и их цели	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни	разъясняет преимущества ведения здорового образа жизни	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
определять оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря	определяет оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
вести документооборот по формированию записи занимающихся на занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию	ведет документооборот по формированию записи занимающихся на занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря	демонстрирует рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.
разъяснять и демонстрировать основы методики занятий на тренажерных устройствах	разъясняет и демонстрирует основы методики занятий на тренажерных устройствах	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ.

<p><i>Перечень навыков, осваиваемых в рамках дополнительного учебного предмета:</i></p> <p>ознакомление занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>- знакомит занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>Квалификационный экзамен.</p>
<p>проведение с занимающимися ознакомительного осмотра спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>проводит с занимающимися ознакомительного осмотра спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>Квалификационный экзамен.</p>
<p>-информирование занимающихся о необходимости соблюдения правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>информирует занимающихся о необходимости соблюдения правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>Квалификационный экзамен.</p>
<p>оказание помощи занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>оказывает помощь занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>Квалификационный экзамен.</p>
<p>наблюдение за соблюдением занимающимися правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>наблюдает за соблюдением занимающимися правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>Квалификационный экзамен.</p>
<p>отслеживание безопасного применения занимающимися спортивного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений с соблюдением оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>отслеживает безопасное применение занимающимися спортивного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений с соблюдением оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>Квалификационный экзамен.</p>

информирование занимающихся о расписании доступных программ, о формах организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию под руководством инструктора	информирует занимающихся о расписании доступных программ, о формах организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию под руководством инструктора	Квалификационный экзамен.
информирование занимающихся по вопросам навигации по территории места проведения занятия, мероприятия	информирует занимающихся по вопросам навигации по территории места проведения занятия, мероприятия	Квалификационный экзамен.
запись занимающихся на индивидуальные и групповые занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию	записывает занимающихся на индивидуальные и групповые занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию	Квалификационный экзамен.
контроль наличия и сохранности информационных и навигационных стендов, табличек, информационных схем	- контролирует наличия и сохранности информационных и навигационных стендов, табличек, информационных схем	Квалификационный экзамен.
ассистирование специалистам при проведении занятий, мероприятий с демонстрацией выполнения элементов упражнений и техники занятий на тренажерных устройствах	ассистирует специалистам при проведении занятий, мероприятий с демонстрацией выполнения элементов упражнений и техники занятий на тренажерных устройствах	Квалификационный экзамен.