

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

программы подготовки специалистов среднего звена

специальность: 49.02.01 Физическая культура

**Москва, 2024г.**

620

Рабочая программа профессионального модуля разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения РФ от 11.11.2022 № 968.

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

Преподаватели: Козлова Е. Ан., Козлова Е. Ал., Минашкин А.А., Борисова В.Е., Поваляева М.И., Постольник Ю.А.

### 3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

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

#### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа профессионального модуля является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупнённой 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.

#### 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.

Особое значение профессиональный модуль имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК 01.; ОК 02.; ОК 03.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 06.; ОК 08.; ОК 09.), 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 и соответствующие ему общие компетенции и профессиональные компетенции:

##### 1.3.1. Перечень общих компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
<b>ОК 01.</b>	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
<b>ОК 02.</b>	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
<b>ОК 03.</b>	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
<b>ОК 04.</b>	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
<b>ОК 05.</b>	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

<b>ОК 06.</b>	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
<b>ОК 08.</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
<b>ОК 09.</b>	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

### 1.3.2. Перечень профессиональных компетенций

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

### 1.3.3. Перечень результатов целевых ориентиров, элементы которых формируются в рамках дисциплины:

<i>Код</i>	<i>Инвариантные целевые ориентиры</i>
<b>ЦО 5</b>	<b>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</b>
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.
<b>ЦО 6</b>	<b>Профессионально-трудовое воспитание</b>
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 учётом 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:

<b>Иметь навыки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализа планов занятий;</li> <li>- планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп;</li> <li>- наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию;</li> <li>- проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;</li> <li>- проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</li> <li>- проведения группового занятия с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;</li> </ul>
---------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;</li> <li>- разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;</li> <li>- проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения;</li> <li>- проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности</li> <li>- оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;</li> <li>- ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»</li> </ul>
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;</li> <li>- устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;</li> <li>- подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;</li> <li>- подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</li> <li>- использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики раздражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков;</li> <li>- использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков;</li> <li>- вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;</li> <li>- рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- инструктировать занимающихся перед проведением занятий;</li> <li>- демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений;</li> <li>- пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки;</li> <li>- определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния, и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;</li> <li>- мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;</li> <li>- соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;</li> <li>- подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы;</li> <li>- выявлять первые признаки утомления занимающихся;</li> <li>- осуществлять контроль за двигательной активностью;</li> <li>- использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</li> <li>- анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;</li> <li>- интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</li> <li>- обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок;</li> <li>- давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий;</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;</li> <li>- подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик;</li> <li>- анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности;</li> <li>- прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;</li> <li>- вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;</li> <li>- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;</li> <li>- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;</li> <li>- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;</li> <li>- формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации;</li> <li>- пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия;</li> <li>- применять методы и технологию фитнес-тестирования населения;</li> <li>- применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;</li> <li>- подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;</li> <li>- использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей;</li> <li>- использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;</li> <li>- выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря</li> </ul>
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта;</li> <li>- формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</li> <li>- специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;</li> <li>- физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</li> <li>- физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;</li> <li>- программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</li> <li>- средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков;</li> <li>- комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга;</li> <li>- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе;</li> <li>- показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом;</li> <li>- структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки;</li> <li>- типовые программы детского, подросткового фитнеса;</li> <li>- основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- правила вида спорта (спортивной дисциплины);</li> <li>- требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий;</li> <li>- нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся;</li> <li>- методика планирования физических нагрузок для различных групп населения;</li> <li>- техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий;</li> </ul>
--	--

- 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;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения;</li> <li>- методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов;</li> <li>- тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия</li> </ul>
--	---

## **1.2. Количество часов, отводимое на освоение профессионального модуля**

Объем часов: 540,

в том числе в форме практической подготовки 504 часа

из них на освоение:

- МДК 216, в том числе:

- практические занятия 198 часов;

- самостоятельная работа 18 часов;

-практики:

- учебная практика 162 часа;

- производственная практика 144 часов;

промежуточная аттестация, в форме экзамена, 18 часов.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

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

##### 2.1. Структура профессионального модуля

Коды профессиональных общих компетенций и ЦО, формированию которых способствует элемент программы	Наименования разделов профессионального модуля	Всего, час.	В т.ч. в форме практической подготовки	Объем профессионального модуля, ак. час.						
				Обучение по МДК					Практики	
				Всего	в том числе				в том числе	
					Лабораторных, и практических. занятий	Курсовых работ (проектов)	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Учебная	Производственная
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	МДК.04.01 Технология проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта	72	72	72	42	0	0	18	162	144
	МДК.04.02 Методика проведения занятий по аквафитнесу	36	36	36	36	0	0			
	МДК.04.03 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа	72	54	72	36	0	18			
	МДК.04.04 Продвижение и оказание населению фитнес-услуг	36	36	36	36	0	0			
	УП.04.01 Организация занятий по виду спорта	162							162	

	<b>ПП.04.01 Организация и проведение занятий по фитнес-программам</b>	<b>72</b>								<b>72</b>
	<b>ПП.04.02 Организация физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>36</b>								<b>36</b>
	<b>ПП.04.03 Организация врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа</b>	<b>36</b>								<b>36</b>
	<b>Промежуточная аттестация Экзамен</b>	<b>18</b>								
	<b>Всего:</b>	<b>540</b>	<b>198</b>	<b>216</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>162</b>	<b>144</b>

**2.2. Тематический план и содержание учебного материала профессионального модуля  
ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по  
виду спорта с населением различных возрастных групп**

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч,	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение))	Код ПК, ОК, в том числе для ЦМ
1	2	3		
<b>3 -7 семестр</b>				
<b>Раздел 1. МДК.04.01 Технология проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта</b>		<b>72/42</b>	Очный	ПК 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
<b>Тема 1.1. Общая характеристика видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12/6</b>	Очный	ПК 4.1-4.5
	1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности 2. Специфика организации тренировочного процесса 3. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, ступени). 4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	6	Очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	Очный	ПК 4.1-4.5
	<b>Практическое занятие 1.</b> Организационные основы и принципы построения тренировочного процесса в избранном виде спорта.	4	Очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
	<b>Практическое занятие 2.</b> Организационные основы планирования многолетнего тренировочного процесса в избранном виде спорта.	2	Очный	

<b>Тема 1.2.</b> <b>Особенности организации занятий по виду спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/6</b>	Очный	ПК 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08 ,09.
	1. Длительность этапов спортивной подготовки 2. Требования к количественному и качественному составу групп. 3. Требования к занимающимся. 4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	4	Очный	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	Очный	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Санитарно-эпидемиологические требования к организации и проведению тренировочных занятий в избранном виде спорта.	4	Очный	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Отбор и ориентация по виду спорта</b>	<b>Практическое занятие 4.</b> Соблюдение правил техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	2	Очный	ПК 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08 ,09.
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/6</b>	Очный	ПК 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08 ,09.
	1. Основные аспекты к отбору и ориентации по виду спорта. 2. Медицинские и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. 3. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков. 4. Биологический возраст как критерий отбора юных спортсменов.	2	Очный	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	Очный	
<b>Практическое занятие 5.</b> Медико-биологические, педагогические, социологические и психологические критерии спортивного отбора.	2	Очный		
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Практическое занятие 6.</b> Организационные основы и методика проведения процедуры отбора в избранном виде спорта.	4	Очный	ПК 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08 ,09.
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/6</b>	Очный	ПК 4.1-4.5

<b>Объем тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки</b>	1. Структура годового цикла (название и продолжительность этапов). 2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. 3. Режимы тренировочной работы. 4. Объем индивидуальной спортивной подготовки. 5. Предельные тренировочные нагрузки.	4	Очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	Очный	ПК 4.1-4.5
	<b>Практическое занятие 7.</b> Составление годового цикла (название и продолжительность этапов).	2	Очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
	<b>Практическое занятие 8.</b> Тренировочные режимы и допустимые объемы нагрузки в тренировочном процессе.	4	Очный	ПК 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
<b>Тема 1.5. Гендерные особенности подготовки избранному виду спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/4</b>	Очный	ПК 4.1-4.5
	1. Особенности подготовки девушек и юношей по избранному виду спорта. 2. Анатомо-физиологические особенности организма девушек и юношей. 3. Гендерные особенности построения тренировочного процесса.	4	Очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	Очный	ПК 4.1-4.5
	<b>Практическое занятие 9.</b> Гендерные особенности построения тренировочного процесса.	4	Очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
<b>Тема 1.6. Психологическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/4</b>	Очный	ПК 4.1-4.5
	1. Выявление индивидуальных свойств личности на тренировочный процесс. 2. Психологическая подготовка с учетом индивидуальных свойств психики. 3. Использование идеомоторных упражнений в тренировочном процессе.	2	Очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	Очный	ПК 4.1-4.5

	<b>Практическое занятие 10.</b> Психологическая подготовка с учетом индивидуальных свойств психики.	4	Очный	ОК 01, 02, 04, 05, 06, 08 ,09.
<b>Тема 1.7.</b> <b>Соревновательная деятельность по избранному виду спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/4</b>	Очный	ПК 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08 ,09.
	1. Принципы организации и проведения соревнований по избранному виду спорта. 2. Планирование спортивных результатов. 3. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности. 4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. 5. Особенности организации судейства в избранном виде спорта. 6. Антидопинговые мероприятия.	<b>4</b>	Очный	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	Очный	ПК 4.1-4.5
	<b>Практическое занятие 11.</b> Организационные основы и методика проведения соревнований по избранному виду спорта.	2	Очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08 ,09.
	<b>Практическое занятие 12.</b> Организационные основы и методика проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.	2	Очный	ПК 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08 ,09..
<b>Тема 1.8.</b> <b>Методическое сопровождение тренировочного процесса в избранном виде спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/6</b>	Очный	ПК 4.1-4.5
	1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса в избранном виде спорта. 2. Рекомендации по составлению программного материала для практических занятий по этапам подготовки.	<b>4</b>	Очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08 ,09.

	3. Требования к организации и проведению врачебно- педагогического контроля.			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>		Очный
	<b>Практическое занятие 13.</b> Организационные основы и методика проведения занятий в избранном виде спорта.	4		Очный
	<b>Практическое занятие 14.</b> Принципы организации и проведения врачебно- педагогического контроля.	2		Очный
<b>Раздел 2. МДК.04.02. Методика проведения занятий по аквафитнесу</b>		<b>36/36</b>		Очный
<b>Тема Методология аquaфитнеса</b>	<b>2.1. Содержание учебного материала</b>	<b>15/15</b>		Очный
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>15</b>		Очный
	<b>Практическое занятие 1.</b> Подготовительные упражнения по освоению с водой.	3		Очный
	<b>Практическое занятие 2.</b> Упражнения для освоения и совершенствования навыков плавания.	2		Очный
	<b>Практическое занятие 3.</b> Упражнения и комплексы для развития силовых способностей.	3		Очный
				ПК 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08 ,09.
				ПК 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08 ,09.
				ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК 01, 02, 04, 05, 06, 08 ,09.
				ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08 ,09.
				ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08 ,09.

	<b>Практическое занятие 4.</b> Упражнения и комплексы для развития гибкости и подвижности в суставах.	<b>2</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
	<b>Практическое занятие 5.</b> Упражнения аэробной направленности.	<b>2</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
	<b>Практическое занятие 6.</b> Упражнения на расслабление.	<b>3</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
<b>Тема 2.2. Особенности занятий аквафитнесом различными контингентами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15/15</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>15</b>	Очный	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Методика проведения занятий аквафитнесом с детьми.	<b>3</b>	Очный	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Методика проведения занятий аквафитнесом с людьми различного типа телосложения.	<b>3</b>	Очный	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Методика проведения занятий аквафитнесом для будущих мам.	<b>3</b>	Очный	

				ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
	<b>Практическое занятие 10.</b> Методика проведения реабилитационной аквааэробики.	<b>2</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
	<b>Практическое занятие 11.</b> Методика проведения занятий аквафитнесом с пожилыми людьми.	<b>2</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
	<b>Практическое занятие 12.</b> Методика проведения занятий спортивной аквааэробики.	<b>2</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
<b>Тема 2.3.</b> <b>Планирование учебно-тренировочного процесса</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	Очный	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Составление программы занятий аквафитнесом.	<b>2</b>	Очный	ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
	<b>Практическое занятие 14.</b> Планирование тренировочного процесса по аквафитнесу.	<b>2</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.

	<b>Практическое занятие 15.</b> Проведение педагогического контроля на занятиях аквафитнесом.	2	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
<b>Раздел 3. МДК.04.03. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа</b>		72/36	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
<b>Тема 3.1. Основы врачебного контроля</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6/4	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
	Понятие о врачебном контроле. Цель, задачи и содержание врачебного контроля. История врачебного контроля. Соматоскопия и антропометрия.	2	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
	<b>В том числе лабораторных занятий</b>	4	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
	<b>Лабораторная работа 1.</b> Соматоскопия.	2	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
	<b>Лабораторная работа 2.</b> Антропометрия.	2	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
<b>Тема 3.2. Основы лечебной физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	38/26	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
	Основы врачебного контроля. Физическое и психологическое переутомление. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.	1	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
	История развития ЛФК. Показания и противопоказания. Требования к организации ЛФК. Принципы, цели, задачи, средства, методы и формы ЛФК. Обязанности инструктора ЛФК. Отчётная документация по ЛФК.	3	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.

Внутренняя картина болезни. Детско-родительские отношения.	<b>1</b>		Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
Лечебно-физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	<b>1</b>		Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
Лечебно-физическая культура при заболевании органов пищеварения.	<b>1</b>		Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
Лечебно-физическая культура при заболеваниях органов дыхания.	<b>1</b>		Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
Лечебно-физическая культура при заболеваниях желёз внутренней секреции и расстройств обмена веществ.	<b>1</b>		Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
Лечебно-физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.	<b>1</b>		Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
Лечебная физическая культура при неврозах.	<b>1</b>		Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.

Лечебная физическая культура в педиатрии.	<b>1</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
<b>В том числе лабораторных занятий</b>	<b>26</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
<b>Лабораторная работа 3.</b> Средства, методы и формы ЛФК.	<b>1</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
<b>Лабораторная работа 4.</b> Внутренняя картина болезни.	<b>3</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
<b>Лабораторная работа 5.</b> Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	<b>3</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
<b>Лабораторная работа 6.</b> Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.	<b>4</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
<b>Лабораторная работа 7.</b> Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ.	<b>4</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
<b>Лабораторная работа 8.</b> Лечебная физическая культура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.	<b>3</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.

	<b>Лабораторная работа 9.</b> Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы.	<b>4</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
	<b>Лабораторная работа 10.</b> ЛФК в педиатрии.	<b>4</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
<b>Тема 3.3. Основы массажа</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/6</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
	История возникновения массажа. Анатомо-физиологическое обоснование массажа, механизм его воздействия на организм человека. Гигиенические основы проведения массажа. Системы, виды, формы и методы массажа.	<b>2</b>	Очный	
	Основные и вспомогательные виды отдельных приёмов массажа.	<b>2</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
	<b>В том числе лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	Очный	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.
	<b>Лабораторная работа 11.</b> Отработка приёмов массажа.	<b>6</b>	Очный	
	<b>Самостоятельная работа 1.</b> Разбор паттерна походки. <b>Самостоятельная работа 2.</b> Внутренняя картина болезни. <b>Самостоятельная работа 3.</b> ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях. <b>Самостоятельная работа 4.</b> ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.	<b>18</b>	Самостоятельное изучение	ПК 4.3.; ПК 4.5.; ПК 4.1.; ПК 4.2. ОК: 01, 02, 03, 08.

	<p><b>Самостоятельная работа 5.</b> ЛФК при заболеваниях органов дыхания.</p> <p><b>Самостоятельная работа 6.</b> ЛФК при заболеваниях желёз внутренней секреции и расстройств обмен веществ.</p> <p><b>Самостоятельная работа 7.</b> ЛФК при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.</p> <p><b>Самостоятельная работа 8.</b> ЛФК при неврозах.</p> <p><b>Самостоятельная работа 9.</b> ЛФК в педиатрии.</p>				
<b>Раздел 4. МДК.04.04. Продвижение и оказание населению фитнес-услуг</b>		<b>36/36</b>		Очный	ПК 4.6. ОК: 01-06, 08-09.
<b>Тема 4.1. Технология эффективных продаж фитнес услуг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/10</b>		Очный	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		Очный	ПК 4.6. ОК: 01-06, 08-09.
	<b>Практическое занятие 1.</b> Освоение техники продаж фитнес-услуг. Работа с возражениями.	<b>6</b>		Очный	ПК 4.6. ОК: 01-06, 08-09.
	<b>Практическое занятие 2.</b> Составление анкет\скриптов для выявления потребностей клиента.	<b>4</b>		Очный	ПК 4.6. ОК: 01-06, 08-09.
<b>Тема 4.2. Составление резюме, прохождение собеседования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/10</b>		Очный	ПК 4.6.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		Очный	ОК: 01-06, 08-09.
	<b>Практическое занятие 3.</b> Разработка резюме.	<b>5</b>		Очный	ПК 4.6. ОК: 01-06, 08-09.
	<b>Практическое занятие 4.</b> Разработка портфолио.	<b>5</b>		Очный	ПК 4.6. ОК: 01-06, 08-09.
<b>Тема 4.3. Формирование и удержание клиентской базы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>		Очный	ПК 4.6.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>		Очный	ОК: 01-06, 08-09.
	<b>Практическое занятие 5.</b> Методика работы с клиентской базой в фитнес-индустрии.	<b>3</b>		Очный	ПК 4.6. ОК: 01-06,

				08-09.
	<b>Практическое занятие 6.</b> Социальные сети, как инструмент привлечения клиентской базы. Профессиональный образ тренера в интернете	<b>3</b>	Очный	ПК 4.6. ОК: 01-06, 08-09.
<b>Тема 4.4. Развитие собственного потенциала</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/10</b>	Очный	ПК 4.6.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	Очный	ОК: 01-06, 08-09.
	<b>Практическое занятие 7.</b> Траектории профессионального развития в сфере фитнеса.	<b>4</b>	Очный	ПК 4.6. ОК: 01-06, 08-09.
	<b>Практическое занятие 8.</b> Анализ востребованных в сфере фитнеса организаций, реализующих обучение по дополнительным образовательным программам	<b>4</b>	Очный	ПК 4.6. ОК: 01-06, 08-09.
	<b>Практическое занятие 9.</b> Составления индивидуальной траектории развития собственного потенциала в сфере фитнеса.	<b>2</b>	Очный	ПК 4.6. ОК: 01-06, 08-09.
<b>УП.04.01. Организация занятий по виду спорта</b>		<b>162</b>	Очный	ПК. 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
<b>УП.04.01. Организация занятий по виду спорта</b> <b>Виды работ в 2 семестре:</b> 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 приёмам в волейболе 6. Методика обучения тактико-техническим приёмам в волейболе 7. Методика развития физических качеств средствами волейбола 8. Методика проведения занятий по волейболу		54	Очный	ПК. 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
<b>УП.04.01. Организация занятий по виду спорта</b> <b>Виды работ в 3 семестре:</b> 1. Правила судейства по волейболу		108	Очный	ПК. 4.1-4.5

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Практикум по судейству по волейболу</li> <li>3. Основы техники нападения и защиты в футболе</li> <li>4. Основы тактики игры в футбол</li> <li>5. Методика обучения тактико-техническим приёмам в футболе</li> <li>6. Методика обучения тактико-техническим приёмам в футболе</li> <li>7. Правила судейства в футболе</li> <li>8. Практикум по судейству в футболе</li> <li>9. Проведение соревнований по спортивным играм в школе</li> </ol>			ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
<p><b>ПП.04.01. Организация и проведение занятий по фитнес-программам</b></p>	72	Очный	ПК. 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
<p><b>ПП.04.01. Организация и проведение занятий по фитнес-программам</b> <b>Виды работ в 3 семестре:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ востребованных в сфере фитнеса организаций, реализующих обучение по дополнительным образовательным программам.</li> <li>2. Анализ нормативных документов и методических материалов для реализации фитнес-программ.</li> <li>3. Анализ оборудования и инвентаря, используемого при реализации групповых занятий фитнесом.</li> <li>4. Анализ оборудования и инвентаря, используемого при реализации занятий в детском фитнесе.</li> <li>5. Анализ оборудования и инвентаря, используемого при реализации персональных занятий фитнесом.</li> <li>6. Анализ планов и видов групповых занятий по программам фитнеса.</li> <li>7. Анализ планов и видов занятий по программам детского фитнеса.</li> <li>8. Анализ планов и видов персональных занятий по программам фитнеса.</li> <li>9. Знакомство с системой организации методической службы в фитнес клубе.</li> <li>10. Наблюдение и анализ групповых занятий по фитнес-программам.</li> <li>11. Наблюдение, анализ занятий по программам детского фитнеса.</li> </ol>	72	Очный	ПК. 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.

<ol style="list-style-type: none"> <li>12. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по программам фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию.</li> <li>13. Оказание содействия фитнес-тренеру при проведении групповых занятий по фитнесу.</li> <li>14. Подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно -телекоммуникационной сети «Интернет».</li> <li>15. Проведение групповых занятий (фрагментов) по программам фитнеса.</li> <li>16. Проведение занятий (фрагментов) по программам детского фитнеса.</li> <li>17. Проведение ознакомительных занятий по фитнесу.</li> <li>18. Проведение персональных занятий (фрагментов) по программам фитнеса.</li> <li>19. Разработка планов групповых занятий по программам фитнеса.</li> <li>20. Разработка планов занятий по программам детского фитнеса.</li> <li>21. 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.</li> <li>22. Самопрезентация и проведение ознакомительных занятий по фитнесу.</li> <li>23. Составление анкет\скриптов для выявления потребностей клиента.</li> <li>24. Составление отдельных разделов фитнес программ для занятий с различными группами населения.</li> </ol>			
<p><b>ПП.04.02. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности</b></p>	<b>36</b>	Очный	ПК. 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
<p><b>ПП.04.02. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности</b> <b>Виды работ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ программ проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения.</li> </ol>	<b>36</b>	Очный	ПК. 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Разработка общего плана физкультурно-оздоровительных мероприятий и программы по формированию ЗОЖ.</li> <li>3. Проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения.</li> <li>4. Организация и проведение мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности и мероприятий по здоровосбережению населения.</li> <li>5. Разработка предложений по их совершенствованию.</li> <li>6. Проведение инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия.</li> <li>7. Организация деятельности волонтеров при проведении физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия.</li> </ol>			
<p><b>ПП.04.03. Организация врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа</b></p>	<b>36</b>	Очный	ПК. 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.
<p><b>ПП.04.03. Организация врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа</b>  <b>Виды работ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ программ и документов планирования лечебной физической культуры и массажа для основной группы здоровья и лиц с ограниченными возможностями здоровья.</li> <li>2. Анализ оборудования и инвентаря, используемого при реализации занятий лечебной физической культурой и массажем в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.</li> <li>3. Планирование и проведение отдельных этапов занятий лечебной физической культурой в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.</li> <li>4. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий лечебной физической культуры.</li> <li>5. Освоение практических приемов массажа и самомассажа в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.</li> </ol>	<b>36</b>	Очный	ПК. 4.1-4.5 ОК: 01, 02, 04, 05, 06, 08, 09.

6. Планирование и проведение тестирования для определения физического состояния обучающихся в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.			
<b>Объем часов по ПМ.04 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп</b>	<b>540</b>	Очный	
Из них: теория	<b>34</b>	Очный	
Практические занятия	<b>504</b>	Очный	
Учебная практика	<b>162</b>	Очный	
Производственная практика	<b>144</b>	Очный	
Промежуточная аттестация – экзамен по ПМ	<b>18</b>	Очный	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы профессионального модуля предусмотрены следующие специальные помещения:

- кабинет «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», оснащенный рабочим местом преподавателя, учебными местами обучающихся, проектором/ интерактивной доской, наглядными и дидактическими пособиями (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), кольцеброс (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, модульный дидактический набор для развития движений детей раннего возраста, инвентарь для подвижных и спортивных игр, эстафет, конкурсов и соревнований (кольцеброс, парашют, детский боулинг, набор ракеток с воланом, мягкий дартс и др.);

- спортивные комплексы «Зал ритмики и фитнеса», «Тренажерный зал» оснащенный необходимым оборудованием и инвентарем: степ-платформы, бодибары, разборные штанги, гантели, музыкальная система, фендер для вывода звука, 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»;

- лаборатории «Технологий физического развития» оборудование для диагностики физического развития и физической подготовленности (шагомер, динамометр кистевой и др.), «Проектно-исследовательской деятельности»;

- площадка работодателя для проведения производственной практики.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

Основные источники:

##### 3.2.1. Основные печатные издания

9. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с.

10. 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.
11. Василец, В.В. Акваэробика: учебно-методическое пособие / В.В. Василец. — Пинск: ПолесГУ, 2016. — 41 с.
12. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с.
13. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + приложение: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021. — 258 с.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. 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

8. 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).
9. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / А. Г. Горшков, М. В. Еремин, А. Л. Волобуев [и др.] ; под ред. А. Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2022. — 339 с. — ISBN 978-5-406-09874-5. — URL: <https://book.ru/book/943901> (дата обращения: 28.06.2024). — Текст : электронный.
10. 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).

11. Кузнецов, В. С., Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / В. С. Кузнецов, О. Н. Антонова. — Москва : КноРус, 2024. — 257 с. — ISBN 978-5-406-13237-1. — URL: <https://book.ru/book/954152> (дата обращения: 28.06.2024). — Текст : электронный.

12. 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).

13. 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).

14. 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).

### 3.2.3. Дополнительные источники

7. 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.

8. 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.

9. Полиевский С.А., Глейбман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: ФиС, 2002. (Спорт в рисунках).

10. 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.

11. 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.

12. 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.

#### 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.

Итоговой формой контроля является: экзамен по профессиональному модулю

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

	<p>мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует занятия для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</li> <li>- проводит комплексы упражнений для групповых занятий с различными группами населения с элементами хореографии, аэробики, подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга;</li> <li>- знает и применяет технику безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий для различных групп населения.</li> </ul>	
<p>ПК 4.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- способен в ходе наблюдений отследить изменения в самочувствии занимающихся, выявлять первые признаки утомления занимающихся; осуществлять контроль за двигательной активностью; использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</li> <li>- осуществляет контроль за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</li> </ul>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.</p>
<p>ПК 4.4. Осуществлять консультирование</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знает направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и</li> </ul>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование,</p>

<p>населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.</p>	<p>физических нагрузок; формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>отчет по практике, портфолио.</p>
<p>ПК 4.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знает теоретические основы, методику планирования физического воспитания и требования к оформлению соответствующей документации;</li> <li>- умеет вести первичную учётно-отчётную документацию в электронном и бумажном виде;</li> <li>- осуществляет ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий.</li> </ul>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.</p>
<p>ПК 4.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знает принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия;</li> <li>- характеризует физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия; формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;</li> <li>- способен выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;</li> <li>- осуществляет подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» самопрезентация и</li> </ul>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.</p>

	проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу.	
<b>Код и наименование общих компетенций, формируемых в рамках модуля</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки результатов обучения</b>
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. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	- определяет актуальность нормативно-правовой 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.	Практические задания, устный опрос, защита 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	- излагает свои мысли и грамотно оформляет документы по профессиональной тематике на государственном языке;	Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.

<p>Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>- проявляет толерантность в рабочем коллективе; - соблюдает правила оформления документов и построения устных сообщений.</p>	
<p>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</p>	<p>- понимает сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - осознает значимость профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.</p>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>- понимает сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - осознает значимость профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.</p>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.</p>
<p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p>	<p>- использует грамотно нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по вопросам организации физкультурно-спортивной работы - соблюдает правовые нормы в профессиональной деятельности</p>	<p>Практические задания, устный опрос, защита проекта, тестирование, отчет по практике, портфолио.</p>