

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕКАМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
ПМн.03. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных
занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением
различных возрастных групп
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **49.02.01 Физическая культура****

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

2024 г.

Рабочая программа по профессиональному модулю **ПМн.03. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (в соответствии с квалификацией специалистов среднего звена *«педагог по физической культуре и спорту»*), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж»

Разработчик:

Яковлева Рамиля Тахировна, преподаватель педагогики ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж», первая квалификационная категория.

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2024 г.

Председатель ПЦК _____ Р.Т. Яковлева

Согласована на заседании научно-методического совета

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2024 г.

Председатель НМС _____ Л.Р. Галяутдинова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ПМн.03. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

1.1. Цель и планируемые результаты освоения профессионального модуля

Рабочая программа профессионального модуля является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **49.02.01 Физическая культура**.

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

1.1.1. Перечень общих компетенций

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

1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 3 (3)	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.2.	Проводить занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
ПК 3.4.	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

ПК 3.5.	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.
ПК 3.6.	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.
ЛР 6	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 13	Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности.
ЛР 14	Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения.
ЛР 15	Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта.
ЛР 16	Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися (занимающимися), родителями (законными представителями) обучающихся (занимающихся), другими педагогическими работниками, специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
ЛР 17	Принимающий патриотические взгляды и убеждения, уважающий историю и культуру многонациональной республики, РФ
ЛР 20	Проявляющий эмпатию к лицам разных категорий, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом самоуправлении, в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся
ЛР 21	Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику

1.1.3. В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен:

Иметь практический опыт	- анализа планов занятий; - планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп; -наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию; - проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик; - проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; - проведения группового занятия с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса; - проведения занятия по виду спорта (спортивной дисциплине); - осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий; - разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам; - проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения; - проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объёма двигательной активности; - оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях; - ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий; - подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиа ресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»; - самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу; - составления индивидуальных программ населению по фитнесу;
Уметь	- определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий; - устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;

	- подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик; - подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; - использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков; - использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков; - вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность; - координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий; - рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине); - подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине); - разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине); - инструктировать занимающихся перед проведением занятий - демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений; - пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки; - определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам; - мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность; - соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма; - подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы; - выявлять первые признаки утомления занимающихся; - осуществлять контроль за двигательной активностью; - использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; - анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения; - интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; - обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного
--	---

	отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок; - давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий; - использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек; - подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик; - анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности; - прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях, - вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде; - выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения; - подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения; - применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния; - формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации; - пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия; - применять методы и технологию фитнес-тестирования населения; - применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ; - подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека; - использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей; - использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия; - выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря.
Знать	- теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта; - формы организации занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; - структуру и методику 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; - специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик; - физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; - физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека; - программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы; - средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков; - комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений футбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга; - общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе; - показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом; - структуру и методику занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки; - типовые программы детского, подросткового фитнеса; - основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине); - структуру и методику проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине); - комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине); - правила вида спорта (спортивной дисциплины); - требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий; - нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся; - методику планирования физических нагрузок для различных групп населения; - техники и методы страховки и само страховки при проведении занятий; - условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни; - тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия; - технику безопасности и требования к физкультурно – спортивным сооружениям, 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; - виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению; - принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия; - физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия; - формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия; - систему 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; - структуру и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста; - систему фитнеса, ее компоненты; - фитнес-программы различной целевой направленности; - методы и принципы планирования индивидуальных программ; - классификацию 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, методику и структуру занятий аэробной и анаэробной направленности; - классификацию и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе; - методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга; - методики проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения; - методы и методики фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов;
--	---

1.2. Количество часов, отводимое на освоение профессионального модуля

Всего часов – 612 часов,

в том числе:

- на освоение МДК - **204 часа**,
- практика учебная – **108 часов**,
- практика производственная- **288 часов**
- промежуточная аттестация (экзамен по модулю) **12 часов**.

2. Структура и содержание профессионального модуля

2.1. Структура профессионального модуля

Коды профессиональных и общих компетенций	Наименования разделов профессионального модуля	Всего, час.	В т.ч. в форме практической подготовки	Объем профессионального модуля, ак. час.										
				Обучение по МДК						Практики				Промежуточная аттестация
				Всего	В том числе					Всего	В том числе	Всего	В том числе	Всего
					Теоретические занятия	Лабораторных и практических занятий	Курсовых работ (проектов)	Самостоятельная работа ¹	Промежуточная аттестация					
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПК 3.2.; ПК 3.4.; ПК 3.5. ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.; ОК 05.; ОК 06.; ОК 08.; ОК 09.	МДК.03.01. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп.	132	76	132	40	76	0	4	12	0	0	0	0	0
ПК 3.1.; ПК 3.3.; ОК 01.; ОК 02.; ОК 04.; ОК 05.;	МДК. 03.02. Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг	72	20	72	38	20	0	2	12	0	0	0	0	0

ОК 06.; ОК 08.; ОК 09.	по индивидуальным программам.													
	Учебная практика	108	108	0	0	0	0	0	0	108	1	0	0	0
	Производственная практика (по профилю специальности), часов	288	288	0	0	0	0	0	0	0	0	288	1	0
	Промежуточная аттестация (экзамен по модулю)	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12
	Всего:	612	504	204	78	96	0	6	24	108	1	288	1	12

2.2. Тематический план и содержание профессионального модуля (ПМ)

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч
1	2	3
03.01. Методика преподавания по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта		132/76
Раздел 1. Организация образовательной деятельности и проведение учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта		30/15
Тема 1.1. Нормативные основы организации образовательной деятельности при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта	Содержание	4(0)/2
	1. Требования нормативных документов, определяющие особенности организации образовательной деятельности при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.	1
	2. Содержание дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.	1
	В том числе, практических занятий	2
	Практическое занятие 1. Анализ нормативных документов, определяющих особенности организации образовательной деятельности при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.	1
	Практическое занятие 2. Сравнительный анализ дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта с учётом их уровня.	1
Тема 1.2. Набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	Содержание	2(0)/1
	1. Требования к набору и комплектованию групп обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.	1
	В том числе, практических занятий	1
	Практическое занятие 3. Комплектование групп обучающихся с учётом данных об индивидуальных и возрастных характеристиках обучающихся.	1
Тема 1.3. Организация учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области	Содержание	7(1)/4
	1. Характеристика методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (в том числе информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), электронных образовательных и информационных ресурсов) с учётом	1

физической культуры и спорта	задач и уровня дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	
	2.Формы и типы учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	1
	Самостоятельная работа 1. Сравнительный анализ методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта с учётом задач и уровня дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	1
	В том числе, практических занятий	4
	Практическое занятие 4. Анализ форм и типов учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	2
	Практическое занятие 5. Изучение возможностей информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), электронных образовательных и информационных ресурсов в решении задач освоения дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.	2
Тема 1.4. Методические основы обучения двигательным действиям	Содержание	5(1)/2
	1. Особенности методики обучения двигательным действиям с учётом: - уровня дополнительной общеразвивающей программы; - вида физкультурно-спортивной деятельности; - состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	1
	2. Приёмы страховки и само страховки на учебных занятиях при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.	1
	Самостоятельная работа 2. Доклад на тему «Освоение приёмов страховки и само страховки на учебных занятиях».	1
	В том числе, практических занятий	2
	Практическое занятие 6. Подбор средств, методов и приемов физического воспитания при решении задач обучения двигательным действиям с учётом: - уровня дополнительной общеразвивающей программы; - вида физкультурно-спортивной деятельности; - состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	2
Тема 1.5. Методические основы развития физических способностей	Содержание	5(1)2
	1. Особенности методики развития физических способностей с учётом: - уровня дополнительной общеразвивающей программы; - вида физкультурно-спортивной деятельности;	2

	- состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	
	Самостоятельная работа 3. Анализ фрагментов учебных занятий.	1
	В том числе, практических занятий	2
	Практическое занятие 7. Моделирование проведения учебных занятий, направленных на развитие физических способностей с учётом: - уровня дополнительной общеразвивающей программы; - вида физкультурно-спортивной деятельности; - состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	2
Тема 1.6. Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий	Содержание	4(0)/2
	1. Объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	1
	2. Методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	1
	В том числе, практических занятий	2
	Практическое занятие 8. Определение признаков утомления у занимающихся	2
Тема 1.7. Документация, обеспечивающая проведение физкультурно-оздоровительных занятий	Содержание	3(0)/2
	1. Виды и требования к ведению учётно-отчётной документации	1
	В том числе, практических занятий	2
	Практическое занятие 9. Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам.	1
Учебная практика раздела 1 Виды работ 1. Анализ планов физкультурно-оздоровительных занятий. 2. Разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик. 3. Разработка планов занятий для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы. 4. Наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-оздоровительных занятий, разработка предложения по их совершенствованию. 5. Проведение занятий (фрагментов) на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик. 6. Планирование занятий, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или)		18

после работы. 7.Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.		
Производственная практика раздела 1 Виды работ 1. Анализ планов физкультурно-оздоровительных занятий. 2. Разработка планов занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик. 3. Разработка планов занятий для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы. 4. Наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-оздоровительных занятий, разработка предложения по их совершенствованию. 5. Проведение занятий на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик. 6. Проведения занятий, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы. 7. Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий. 8. Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий.		72
Раздел 2. Организация и проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса		36/25
Тема 2.1. Основы организация и проведения групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	Содержание	6(0)/4
	1.Цели, задачи, значение занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	1
	2. Показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом.	1
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие 10. Изучение и анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	2
	Практическое занятие 11. Изучение и анализ типовых программ детского, подросткового фитнеса.	2
Тема 2.2. Средства детского, подросткового фитнеса	Содержание	4(0)/2
	1. Средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков.	1

	2. Комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга.	1
	В том числе практических занятий	2
	Практическое занятие 12. Подбор увлекательных упражнений и музыкального сопровождения, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков.	2
Тема 2.3. Методика проведения групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	Содержание	13(0)/10
	1. Структура занятия по программам детского и подросткового фитнеса.	1
	2. Методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки.	1
	3. Нормы и типы физических нагрузок при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса. Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи.	1
	В том числе, практических занятий	10
	Практическое занятие 13. Проведение инструктажа занимающихся перед проведением занятий.	2
	Практическое занятие 14. Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений.	2
	Практическое занятие 15. Проведение фрагментов занятий по фитнесу с применением увлекательных упражнений и музыкального сопровождения, упражнения аэробики подражательного характера.	2
	Практическое занятие 16. Проведение фрагментов занятий с применением комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков.	2
	Практическое занятие 17. Проведение фрагментов занятий с использованием разнообразных направлений фитнеса.	2
Тема 2.4. Формирование и развитие мотивации и интереса у детей и подростков к занятиям фитнесом	Содержание	3(0)/2
	1. Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.	1
	В том числе, практических занятий	2
	Практическое занятие 18. Определение условий и способов мотивирования деятельности занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.	2
Тема 2.5. Планирование	Содержание	2(0)/1

занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	1.Содержание, виды, методические основы планирования занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	1
	В том числе, практических занятий	1
	Практическое занятие 19. Определение цели, задач, разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	1
Тема 2.6. Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий	Содержание	5(0)/4
	1. Объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся. Методики контроля за 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.	1
	В том числе, практических занятий	4
	Практическое занятие 20. Определение признаков утомления у детей и подростков в процессе занятий	2
	Практическое занятие 21. Применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	2
Тема 2.7. Документация, обеспечивающая проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса	Содержание	3(0)/2
	1. Виды учётно-отчётной документации. Требования к ведению учётно-отчётной документации.	1
	В том числе, практических занятий	2
	Практическое занятие 22. Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам.	2
Учебная практика раздела 2 Виды работ 1. Анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса. 2. Разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса. 3. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию. 4. Проведение групповых занятий (фрагментов) с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса. 5. Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.		18
Производственная практика раздела 2		108

Виды работ		
1. Анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.		
2. Разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.		
3. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию.		
4. Проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.		
5. Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий. Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий.		
Раздел 3. Организация и проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)		42/28
Тема 3.1. Основы организации и проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)	Содержание	8(1)/4
	1. Цели, задачи, значение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	1
	2. Формы организации занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	1
	3. Программы по виду спорта (спортивной дисциплине).	1
	Самостоятельная работа 4. Составление комплекса утренней гимнастики с элементами аэробики.	1
	В том числе практических занятий	4
	Практическое занятие 23. Изучение и анализ планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	2
	Практическое занятие 24. Изучение и анализ программ по виду спорта (спортивной дисциплине).	2
Тема 3.2. Основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине)	Содержание	9/6
	1. Основы техники в виде спорта (спортивной дисциплине).	1
	2. Методика обучения двигательным действиям в виде спорта.	1
	3. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине).	1
	В том числе практических занятий	6
	Практическое занятие 25. Подбор различных комплексов упражнений, соответствующих подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине).	2
	Практическое занятие 26. Подбор комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине).	2

	Практическое занятие 27. Объяснение и демонстрация техники выполнения упражнений в виде спорта (спортивной дисциплине).	2
Тема 3.3. Методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)	Содержание	9/6
	1. Структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	1
	2. Нормы и типы физических нагрузок при проведении занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи.	1
	3. Техники и методы страховки и само страховки при проведении занятий.	1
	В том числе, практических занятий	6
	Практическое занятие 28. Проведение инструктажа занимающихся перед проведением занятий.	2
	Практическое занятие 29. Проведение фрагментов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).с применением комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине).	2
	Практическое занятие 30. Проведение фрагментов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) на основе рационального и безопасного сочетания различных комплексов упражнений, соответствующих подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине)	2
Тема 3.4. Формирование и развитие мотивации и интереса к занятиям по виду спорта (спортивной дисциплине)	Содержание	3/2
	1. Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.	1
	В том числе, практических занятий	2
	Практическое занятие 31. Определение условий и способов мотивирования деятельности занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.	2
Тема 3.5. Планирование занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)	Содержание	5/4
	1.Содержание, виды, методические основы планирования занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). Основные документы планирования.	1
	В том числе, практических занятий	4
	Практическое занятие 32. Определение цели, задач, разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	2
	Практическое занятие 33. Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения.	2
	Содержание	5/4

Тема 3.6. Контроль за, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий	1. Объективные и субъективные показатели контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся. Методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	1
	В том числе, практических занятий	4
	Практическое занятие 34. Определение признаков утомления у занимающихся	2
	Практическое занятие 35. Применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	2
Тема 3.7. Документация, обеспечивающая проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)	Содержание	3/2
	1. Виды учётно-отчётной документации. Требования к ведению учётно-отчётной документации.	1
	В том числе, практических занятий	2
	Практическое занятие 36. Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам.	2
Учебная практика раздела 3 Виды работ 1. Анализ планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). 2. Разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). 3. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). 4. Проведение фрагментов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). 5. Осуществление контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.		18
Производственная практика раздела 3 Виды работ 1. Анализ планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). 2. Разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). 3. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). 4. Проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине). 5. Осуществление контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий. 6. Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий.		108
Раздел 4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок		12/8
	Содержание	1/0

Тема 4.1. Основы консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок	1. Направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок	1
Тема 4.2. Методические аспекты консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок	Содержание	6/4
	1. Формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	1
	2. Технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек.	1
	В том числе, практических занятий	4
	Практическое занятие 37. Подбор содержания консультации по обучению населения техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок.	2
	Практическое занятие 38. Применение технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек	2
Тема 4.3. Определение и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях	Содержание	5/4
	1. Способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях	1
	В том числе, практических занятий	4
	Практическое занятие 39. Анализ потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии.	2
	Практическое занятие 40. Прогнозирование востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях.	2

Учебная практика раздела 4		18
Виды работ		
1. 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.		
2. Определение содержания и проведение встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения;		
3. Определение содержания и 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.		
4. Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях.		
Промежуточная аттестация (экзамен)		12
МДК. 03.02. Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам		72/20
Раздел 5. Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам		51/16
Тема 5.1. Основы здорового образа жизни	Содержание	2/0
	1. Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия.	1
	2. Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия	1
Тема 5.2. Фитнес и его значение для поддержания активного долголетия	Содержание	3/0
	1. Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия	1
	2. Система фитнеса, ее компоненты.	1
	3. Противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса	1
Тема 5.3. Общие основы организации занятий по фитнесу	Содержание	3/0
	1. Особенности организации фитнеса для лиц различного возраста	1
	2. Структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста	1
	3. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий.	1
Тема 5.4. Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу	Содержание	21(1)/8
	1. Методы и принципы планирования индивидуальных программ	2
	2. Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ	2
	3. Программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности	2

	4. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;	2
	5. Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга	2
	6. Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения.	2
	Самостоятельная работа 1.Реферат на тему «Влияние фитнеса на организм»	1
	В том числе, практических занятий	8
	Практическое занятие 41. Пояснение структуры занятия по фитнесу при проведении ознакомительного занятия.	1
	Практическое занятие 42. Применение фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ.	2
	Практическое занятие 43. Подбор и применение физических упражнений для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.	2
	Практическое занятие 44. Использование базовых упражнений типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей при проведении занятий.	2
Тема 5.5. Применение тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря	Практическое занятие 60. Выявление ошибок в технике выполнения элементов упражнений.	1
	Содержание	9/5
	1. Тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие специфике занятия	2
	2.Методические аспекты применения тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря на занятии.	2
	В том числе, практических занятий	5
Тема 5.6. Методы и методика фитнес-тестирования	Практическое занятие 61. Проведение фрагментов занятий с применением тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря, соответствующие специфике занятия.	5
	Содержание	13/3
	1. Антропометрические замеры тела человека	2
	2. Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека.	2

	3. Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой.	2
	4. Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека.	1
	5. Тестирование равновесия человека.	1
	6. Тестирование не инвазивными методами текущего физического состояния человека: замер частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления в покое.	1
	7. Технологии интерпретации результатов фитнес-тестирования.	1
	В том числе, практических занятий	3
	Практическое занятие 45. Применение методов и технологии фитнес-тестирования	3
	Практическое занятие 46. Применение индивидуальных цифровых устройств для диагностики и/или контроля своего состояния	1
Учебная практика раздела 5		18
Виды работ		
1. Проведение ознакомительных занятий по фитнесу.		
2. Составление индивидуальных программ по фитнесу.		
Раздел 6. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения		9/4
Тема 6.1. Организации мотивирующих фитнес-мероприятий	Содержание	9(1)/4
	1. Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий.	2
	2. Техники самопрезентации в фитнесе	2
	Самостоятельная работа 2. Составить памятку для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения	1
	В том числе, практических занятий	4
	Практическое занятие 47. Выбор оптимальных средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения	1
	Практическое занятие 48. Подбор материалов и подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения	1
	Практическое занятие 49. Проведение самопрезентации для формирования у населения заинтересованность фитнесом.	2
Учебная практика раздела 6		18

Виды работ 1. Подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиа ресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет». 2. Самопрезентация и проведение ознакомительных занятий по фитнесу.	
Промежуточная аттестация (экзамен)	12
Промежуточная аттестация (экзамен по модулю)	12
Всего	612/504

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

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

Кабинет «теории и истории физической культуры и адаптивной физической культуры», оснащенный в соответствии с п.6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п.6.1.1 образовательной программы по специальности.

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.

3.2.1. Основные печатные и 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.

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.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15486-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507957> (дата обращения: 21.02.2022).

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. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL: <https://book.ru/book/940095> (дата обращения: 28.02.2022). — 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: 20.02.2023).

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

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: 20.02.2023).

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: 20.02.2023).

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: 20.02.2023).

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: 20.02.2023).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.С. Кузнецов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 416 с.

2. Организация спортивно-зрелищных мероприятий: учебник для студ. учреждений высш. образования / под ред. Р.Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. — М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 208 с.

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

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

5. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> (дата обращения: 29.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля ²	Критерии оценки	Методы оценки
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.	-определяет цели и задачи, планирует 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;	Наблюдение и оценка выполнения практических и контрольных работ по темам МДК.03.01, МДК.03.02 Устный опрос Письменный опрос экзамен по МДК.03.01, МДК.03.02 экзамен по модулю
ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.	- проводит 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, с учетом методических требований; - проводит занятия, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня	Наблюдение и оценка выполнения занятия, мероприятия на основе программы Самоконтроль и самооценка экзамен по МДК.03.01, МДК.03.02 экзамен по модулю

	и (или) после работы с учетом методических требований; - проводит групповое занятие с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса с учетом методических требований; - проводит занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) с учетом методических требований;	
ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	- выявляет первые признаки утомления занимающихся на основе системы показателей; - осуществляет контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий, используя методики контроля; - анализирует и интерпретирует результаты контроля с задачами контроля и с учетом возраста и особенностей занимающихся; -использует контрольно-измерительные приборы в процессе контроля в соответствии с их назначением;	Устный опрос Письменный опрос Тестирование Наблюдение и оценка выполнения практических работ экзамен по МДК.03.01, МДК.03.02 экзамен по модулю
ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	- разрабатывает 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; - выбирает оптимальные формы тренировок, нагрузок и видов занятий с учетом возраста физического состояния и развития, физической подготовленности, наличия заболеваний, травм и противопоказаний у занимающихся; - обосновывает методические аспекты физической подготовки занимающихся с учетом возраста; - подбирает содержание выступления, встречи с	Наблюдение и оценка выполнения практических работ Самоанализ и самооценка деятельности в паре экзамен по МДК.03.01, МДК.03.02 экзамен по модулю

	трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик; - прогнозирует востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях на основе анализа потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и двигательной активности;	
3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.	- ведение документации, обеспечивающей реализацию физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору) на бумажных и электронных носителях в соответствии с утвержденными формами.	Анализ отчётной документации, обеспечивающая проведение занятий. экзамен по МДК.03.01, МДК.03.02 экзамен по модулю
ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	- выбирает оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения; - подбирает материалы и готовит контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность с учетом особенностей различных групп населения; - осуществляет самопрезентацию с использованием техник самопрезентации в фитнесе; - проводит ознакомительное занятие с пояснением структуры занятия по фитнесу; - составляет индивидуальные программы населению с	Наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях Наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике экзамен по МДК.03.01, МДК.03.02 экзамен по модулю

	применением фитнес-технологий, с учетом методов и принципов планирования индивидуальных программ;	
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	- обоснованность выбора методов и приемов решения задач профессиональной деятельности; - соответствие самоанализа результатов собственной деятельности экспертной оценке; - рациональное распределение времени при решении задач профессиональной деятельности;	Устные выступления с презентацией Наблюдение и оценка выполнения практических работ (проектных, исследовательских) Защита проектов экзамен по МДК.03.01, МДК.03.02 экзамен по модулю
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	- обоснованность выбора и оптимальность состава источников, необходимых для решения поставленных задач; - обоснованность выбора и эффективность применения средств информационных технологий при решении профессиональных задач;	Устные выступления с презентацией Наблюдение и оценка выполнения практических работ (проектных, исследовательских) Защита проектов экзамен по МДК.03.01, МДК.03.02 экзамен по модулю
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	- самостоятельное, систематическое, осознанное планирование самообразования, саморазвития, профессионального самосовершенствования и повышения квалификации в соответствии с современными требованиями и на основе анализа собственной деятельности; - обоснованный выбор методов личностного развития	Наблюдение и оценка выполнения практических работ Самоанализ и самооценка деятельности в паре экзамен по МДК.03.01, МДК.03.02 экзамен по модулю
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	- соблюдение норм делового общения и деловой этики во взаимодействии с занимающимися, с руководством, коллегами, социальными партнерами; - точное и своевременное выполнение поручений руководителя; - эффективность организации коллективной (командной) работы при решении задач профессиональной деятельности	Проверка и оценка конспектов экзамен по МДК.03.01, МДК.03.02 экзамен по модулю

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	- грамотность изложения своих мыслей и оформления документов по профессиональной тематике на государственном языке; - проявление толерантности в рабочем коллективе; - соблюдение правил оформления документов и построения устных сообщений.	Наблюдение и оценка выполнения осуществления устных и письменных коммуникаций на государственном языке Российской Федерации экзамен по МДК.03.01, МДК.03.02 экзамен по модулю
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;	- понимание сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - осознание значимости профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту	Устный опрос Письменный опрос Решение педагогических ситуаций экзамен по МДК.03.01, МДК.03.02 экзамен по модулю
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	- соблюдение норм экологической безопасности при решении задач профессиональной деятельности; - учет климатических условий региона при организации занятий	Наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях по соблюдению норм экологической безопасности при решении задач профессиональной деятельности; экзамен по МДК.03.01, МДК.03.02 экзамен по модулю
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; -использование средств профилактики перенапряжения, характерных для педагога по физической культуре и спорту	Проверка и оценка грамотного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности экзамен по МДК.03.01, МДК.03.02 экзамен по модулю
ОК 09. Пользоваться профессиональной	- грамотное использование нормативно-правовых	Проверка и оценка грамотного пользования профессиональной

документацией на государственном и иностранном языках.	документов, регламентирующих деятельность по вопросам организации методической и исследовательской работы; - соблюдение правовых норм в профессиональной деятельности	документацией на государственном и иностранном языках экзамен по МДК.03.01, МДК.03.02 экзамен по модулю
--	--	---

**Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу
по ПМн.03. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по
фитнесс-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп
по специальности 49.02.01 Физическая культура**

№ изменения	Было	Стало
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
	Основание:	
	Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии начального общего образования Протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г. Председатель ПЦК _____ Р.Т.Яковлева	