

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»**  
**(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)**

*Колледж*  
*Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева*

**СОГЛАСОВАНО**  
Руководитель ОПОП  
Федорова Т.А.  
«26» мая 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель ЦК (МО) Миронова С.А.  
протокол заседания ЦК (МО) №12  
от «26» мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**профессионального модуля**

**ПМ.03 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-**  
**ПРОГРАММАМ, ПО ВИДУ СПОРТА С НАСЕЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ**  
**ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

**ПМ.03.МДК.01 Физкультурно-оздоровительное плавание**

**ПМ.03.МДК.02 Фитнес-технологии**

**ПМ.03.МДК.03. Организация внеурочной деятельности по физической культуре**

Составитель	Рыбникова О.Л., доцент кафедры физической культуры
Согласовано с работодателями	Слободяник В.В., директор ГБУ ДО Астраханской области «Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова», Пилюгина Е.И., заместитель директора по воспитанию. МБОУ г. Астрахани «СОШ № 4»
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2026 (4 курс)

Астрахань – 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
МОДУЛЯ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ ПМ.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 *ПМ. 03. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ, ПО ВИДУ СПОРТА С НАСЕЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП* является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

### 1.1.1. Перечень профессиональных компетенций:

Код	Наименование компетенции
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
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 учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.
ПК 3.6	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

1.1.2. С целью овладения видами профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС СПО и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля 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 вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения;
- проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объёма двигательной активности;
- оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;
- ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий;
- подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»;
- самопрезентации 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;
- 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;
- 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;
- структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки, показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом;
- основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);
- структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);
- правила вида спорта (спортивной дисциплины);
- требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий;
- нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся;
- методика планирования физических нагрузок для различных групп населения;
- техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий;
- условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни;
- техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий;
- методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;
- формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;
- технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;
- способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;
- 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;
- противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса;
- особенности организации фитнеса для лиц различного возраста;
- структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста, фитнес-программы различной целевой направленности;
- методы и принципы, классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ;
- программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности;
- классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;
- методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга;
- методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения, методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов;
- тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия.

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

### **Квалификация – «Педагог по физической культуре и спорту».**

Всего часов – 432 часов, из них на освоение МДК – 256 часов, в том числе самостоятельная работа – 32 часа. Лекции – 128 часов, практические занятия – 128 часов, практики, в том числе учебная – 72 часа, производственная – 72 часа.





## 2.2. Тематический план и содержание профессионального модуля ПМ 03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>ПМ.03. МДК. 01 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ</b>			
Тема 1.1. Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде.	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила поведения в бассейне. Порядок прохода группы, нормы и правила поведения в раздевалке, душе и чаше бассейна. Предназначение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические требования в бассейне. Необходимые принадлежности для душа (гель, губка, полотенце) и их применение. Требования в отношении внешнего вида и посторонних предметов (жвачка, украшения, заколки и т.п).</li> <li>- Точное выполнение требований преподавателя, знание условных сигналов и жестов. Объясняется детям, что недопустимо заплывать за определённые преподавателем границы, брать инвентарь без разрешения, нырять, прыгать в воду с бортиков, мешать выполнению задания другим ученикам, толкать друг друга и погружать с головой в воду, делать захваты за шею, руки, ноги, туловище, громко кричать и поднимать ложную тревогу, а также другие действия, влекущие за собой испуг или иное негативное состояние. Передвижение в бассейне только шагом.</li> <li>-Правила техники безопасности в воде.</li> </ul>	4	ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.5.
	<b>Практические занятия:</b> Инструктаж по охране труда.	4	
Тема 1.2. Имитационные и подготовительные упражнения.	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Имитация на суше движения сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.</li> <li>- Движения ног брассом разучивают в положении сидя на полу: медленно подтянуть ноги и развернуть стопы; выполнить толчок через стороны, соединить ноги и вытянуть их на полу; сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.</li> </ul>	4	ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.5.
	<b>Практические занятия:</b> Отработка выученных элементов.	4	
Тема 1.3. Игры на воде. Свободное плавание.	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений обязательное</li> </ul>	4	ПК 3.1 ПК 3.3

	<p>требование к учебно-оздоровительному занятию по плаванию и является приоритетной формой занятия в группах дополнительного образования.</p> <p>- При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий. Знакомство с правилами игры в водное поло.</p> <p>- Способы передвижения с мячом, передачи мяча, гребковые движения ногами, разучивание «стойки ватерполиста».</p>		ПК 3.5.
	<b>Практические занятия:</b> Подготовка и проведение игр на воде.	4	
Тема 1.4. Изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на спине	<p><b>Содержание</b></p> <p>- Положение тела в воде, скольжение, движения ногами кролем на спине с различным положением рук, согласование гребковых движений руками с дыханием, плавание кролем на спине в полной координации с выполнением поворотов и постепенным увеличением дистанции.</p>	6	ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.5.
	<b>Практические занятия:</b> Отработка изученных элементов на практике.	6	
Тема 1.5. Изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди	<p><b>Содержание</b></p> <p>- Скольжение, движения ногами кролем на груди с различным положением рук, согласование гребковых движений руками с дыханием, положение тела и головы при вдохе, плавание кролем на груди в полной координации с выполнением поворотов и постепенным увеличением дистанции.</p>	6	ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.5.
	<b>Практические занятия:</b> Отработка изученных элементов на практике.	6	
Тема 1.6. Брасс. Освоение техники плавания.	<p><b>Содержание</b></p> <p>- Сформировать представление и рассмотреть особенности способа плавания брасс, используя видеоматериал, учебные пособия.</p>	6	ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.5.
	<p><b>Практические занятия:</b> Упражнения для изучения движений ног.</p> <p>Упражнения для изучения движений рук и дыхания.</p> <p>Упражнения для изучения общего согласования движений.</p>	6	
Тема 1.7. Организация спасательных работ. Приемы спасения на воде.	<p><b>Содержание</b></p> <p>- Организация спасательных работ.</p> <p>- Приемы спасения на воде.</p>	6	ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.5.
	<b>Практические занятия:</b> Отработка на практике.	6	
Тема 1.8. Технология подготовки и проведения спортивно- массовой и физкультурно- оздоровительной и работы в различных образовательных учреждениях	<p><b>Содержание</b></p> <p>- Планирование, подготовка и проведение мероприятий.</p> <p>- Алгоритм этапов подготовки и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для различных возрастных групп населения.</p> <p>- Организация судейства спортивно-массовых мероприятий: состав судейской коллегии, права и обязанности судей.</p>	6	ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.5.

	<b>Практические занятия:</b> Организация и проведение спортивно- массовой и физкультурно-оздоровительной и работы в различных образовательных учреждениях.	6	
<b>Самостоятельная работа</b> <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Особенности среды (воды), в которой происходит движение пловца: плотность воды, текучесть воды, ее вязкость, инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность и т.д.</li> <li>- Двигательное действие как предмет обучения. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования.</li> <li>- Этапное обучение двигательным действиям: начальное обучение, углубленное обучение, совершенствование.</li> <li>-Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа.</li> <li>- Основы прикладного плавания. Виды и способы прикладного плавания. Техника прикладного плавания.</li> <li>- Методика обучения прикладным способам плавания.</li> <li>- Организация спасательных работ: инвентарь спасателя, зона наблюдения.</li> <li>- Оказание первой помощи при утоплении.</li> <li>- Способы спортивного плавания. Общая схема и особенности обучения спортивным способам плавания.</li> <li>- Спортивные старты и повороты: особенности, требования к технике исполнения и методика обучения.</li> </ul>		14	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Контрольная работа в 7 семестре Зачет в 8 семестре		
<b>Всего:</b>		<b>98</b>	
<b>ПМ.03. МДК. 02 ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ</b>			
Тема 1.1 Основы организация и проведения групповых занятий по программам фитнеса.	<b>Содержание</b> -Цели, задачи, значение занятий по программам фитнеса. -Показания и противопоказания для занятий фитнесом. -Типовые программы фитнеса.	4	ПК 3.2 ПК 3.4 ПК 3.6
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и анализ планов групповых занятий по программам фитнеса.	4	
Тема 1.2. Средства фитнеса.	<b>Содержание</b> -Средства фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития. -Комплексы упражнений для групповых занятий с элементами хореографии, аэробики, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, стретчинга. -Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений фитнесе.	10	ПК 3.2 ПК 3.4 ПК 3.6
	<b>Практические занятия:</b> Подбор упражнений и музыкального сопровождения, упражнения аэробики при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом. Подбор комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, стретчинга для предотвращения нарушения осанки.	10	
Тема 1.3. Методика проведения Групповых занятий по программам фитнеса.	<b>Содержание</b> - Структура занятия по программам фитнеса. - Нормы и типы физических нагрузок при проведении занятия по программам	12	ПК 3.2 ПК 3.4

	<p>фитнеса.</p> <p>-Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи.</p> <p>- Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятия по программам фитнеса.</p>		ПК 3.6
	<p><b>Практические занятия:</b> Проведение инструктажа занимающихся перед проведением занятий. Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений. Методика занятия по программам фитнеса и элементы физической нагрузки. Проведение фрагментов занятий с использованием разнообразных направлений фитнеса. Проведение фрагментов занятий с применением комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки. Определение и варьирование направленности и объема нагрузки, интенсивности и координационной сложности упражнений с учетом физического состояния, и развития, физической подготовленности.</p>	12	
Тема 1.4. Формирование и развитие мотивации и занятиям фитнесом.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>-Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.</p>	4	ПК 3.2 ПК 3.4 ПК 3.6
	<p><b>Практические занятия:</b> Определение условий и способов мотивирования деятельности, занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.</p>	4	
Тема 1.5. Планирование занятий по программам фитнеса.	<p><b>Содержание</b></p> <p>-Содержание, виды, методические основы планирования занятий по программам фитнеса. Основные документы планирования.</p>	8	ПК 3.2 ПК 3.4 ПК 3.6
	<p><b>Практические занятия:</b> Определение цели, задач, разработка планов занятий по программам фитнеса. Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам занятия, возрастным особенностям занимающихся.</p>	8	
Тема 1.6. Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения.	<p><b>Содержание</b></p> <p>-Объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.</p> <p>-Методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.</p> <p>-Основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.</p>	8	ПК 3.2 ПК 3.4 ПК 3.6
	<p><b>Практические занятия:</b> Применение методик и интерпретация результатов контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся. Определение признаков утомления в процессе занятий.</p>	8	

Тема 1.7. Педагогическое моделирование и контроль в фитнесе, документация, обеспечивающая проведение групповых занятий по программам фитнеса.	<b>Содержание</b> - Технология планирование тренировочных программ в групповом и персональном тренинге - Разработка индивидуального плана тренировок - Периодизация тренировочного процесса - Разработка индивидуального плана питания - Мониторинг в фитнесе - Виды учётно-отчётной документации. - Требования к ведению учётно-отчётной документации.	8	ПК 3.2 ПК 3.4 ПК 3.6
	<b>Практические занятия:</b> Разработка индивидуального плана тренировок. Методика проведения мониторинга состояния здоровья в фитнесе. Методика проведения мониторинга результативности фитнес-программ. Составление и ведение документации на бумажных и электронных носителях по утвержденным формам. Определение признаков утомления в процессе занятий.	8	
Тема 1.8. Основы консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок. Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам.	<b>Содержание</b> -Формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок. -Технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек. -Направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок. -Общие основы организации занятий по фитнес. -Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия. -Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия.	10	ПК 3.2 ПК 3.4 ПК 3.6
	<b>Практические занятия:</b> 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	
	<b>Практические занятия:</b> Подбор содержания консультации по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировки техники выполнения двигательных действий.	4	
	<b>Практические занятия:</b> Применение технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия. Особенности организации фитнеса для лиц различного возраста. Структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий.	4	
<b>Самостоятельная работа</b>		10	ПК 3.2

<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> - Разработка тренировочных программ разной направленности (групповых и персональных тренировок) - Подготовка соответствующей документации, для проведения групповых занятий по программам фитнеса для разных возрастных групп населения. - Подготовка к проведению занятия по одному из направлений фитнеса с разными возрастными группами. - Подготовка презентации по одному из направлений фитнеса.			ПК 3.4 ПК 3.6
<b>Промежуточная аттестация</b>	Контрольная работа в 7 семестре Зачет в 8 семестре		
<b>Всего:</b>		<b>138</b>	
<b>ПМ.03. МДК. 03 ОСНОВЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.</b>			
Тема 1.1. Историко-организационные основы внеурочной деятельности по физической культуре.	<b>Содержание</b> - Профессиональная деятельность в области физической культуры и спорта. - Характеристика профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. - Место знаний, умений и навыков в области ФК. - Содержание, организация работы, требования к организации занятий. - Исторические аспекты развития оздоровительной ФК для внеурочной деятельности по физической культуре. - Связь курса с теорией и методикой физического воспитания и спорта, дисциплинами спортивно-педагогического, медико-биологического и других циклов.	2	ПК 3.1 ПК 3.4
	<b>Практическое занятие:</b> Место и значение Физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в системе физической культуры. Отличительные признаки Физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности от других видов физической культуры. Значение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в современном обществе.	2	
Тема 1.2. Нормативно-правовые и организационные основы физкультурно-оздоровительной и внеурочной деятельности по физической культуре	<b>Содержание</b> - Основные виды физической культуры, применяемые в работе внеурочной деятельности по физической культуре. - Базовая физическая культура. - Прикладная физическая культура. Спорт. Рекреативная физическая культура. Адаптивная физическая культура. - Функции физической культуры.	2	ПК 3.1 ПК 3.4
	<b>Практическое занятие:</b> Компоненты физической культуры. Средства физической культуры. Физическая культура как социальное явление.	2	
Тема 1.3. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа	<b>Содержание</b> - Виды спортивно-массовой работы. Категории населения для проведения спортивно-массовой работы. - Цели и задачи спортивно- массовой и физкультурно-оздоровительной работы.	2	ПК 3.1 ПК 3.4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивно- массовая и физкультурно- оздоровительная работа в школе, в детском оздоровительном лагере.</li> <li>- Принципы оздоровительной тренировки. Оздоровительный и тренирующий эффект физических упражнений.</li> <li>- Отличия оздоровительной тренировки от спортивной. Методические правила построения оздоровительной тренировки.</li> <li>- Регламентация физических нагрузок в оздоровительной тренировке</li> </ul>		
	<b>Практическое занятие:</b> Сущность, цель и специфика задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.	2	
Тема 1.4. Формы и структура построения занятий внеурочной деятельности по физической культуре	<b>Содержание</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формы и структура построения занятий внеурочной деятельности по физической культуре.</li> <li>- Основные формы проведения занятий внеурочной деятельности по физической культуре.</li> <li>- Занятие внеурочной деятельности по физической культуре с дошкольниками.</li> <li>- Средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и методики совершенствования физических качеств и способностей, занимающихся внеурочной деятельности по физической культуре</li> </ul>	2	ПК 3.1 ПК 3.4
	<b>Практическое занятие:</b> Понятие «форма организации деятельности». Характеристика физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре.	2	
Тема 1.5. Методы и средства физкультурно-оздоровительной и внеурочной деятельности по физической культуре	<b>Содержание</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методы, используемые в физкультурно-оздоровительной и внеурочной деятельности по физической культуре.</li> <li>- Средства, используемые в физкультурно-оздоровительной деятельности физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Требования к их использованию.</li> </ul>	4	ПК 3.1 ПК 3.4
	<b>Практическое занятие:</b> Нормативно-правовое и информационное обеспечение физкультурно-оздоровительных и внеурочной деятельности по физической культуре. Основные положения планирования внеурочной деятельности по физической культуре	2	
	<b>Практическое занятие:</b> Планирование, подготовка и проведение мероприятий.	2	
Тема 1.6. Современные оздоровительные технологии физической культуры	<b>Содержание</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Средства, методы, приемы, технические средства и тренажеры для осуществления двигательного (моторного) обучения, воспитания и совершенствования (тренировки) занимающихся.</li> <li>- Методы, приемы проведения комплексов физических упражнений, Средства физической культуры.</li> </ul>	4	ПК 3.1 ПК 3.4



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения циклического и ациклического характера. Игровые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения с использованием тренажеров. Круговая тренировка. Дыхательные упражнения.</li> <li>- Народные праздники и национальные виды спорта.</li> <li>- Критерии выбора средств физической рекреации. Компоненты, влияющие на выбор средств физической рекреации.</li> </ul>		
	<b>Практическое занятие:</b> Организация судейства спортивно-массовых мероприятий: состав судейской коллегии, права и обязанности судей.	4	
Тема 1.7. Методологическое обеспечение физкультурно-оздоровительных и других мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре.	<b>Содержание</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нормативно-правовое и информационное обеспечение физкультурно-оздоровительных и других мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре.</li> <li>- Основные положения планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре.</li> <li>- Разработка документов по проведению физкультурно-оздоровительных и внеурочных мероприятий.</li> <li>- Материально-техническое обеспечение мероприятий: акты приемки спортсооружения и инвентаря, медицинское обеспечение.</li> </ul>	2	ПК 3.1 ПК 3.4
	<b>Практическое занятие:</b> Алгоритм этапов подготовки и проведения внеурочной деятельности по физической культуре.	2	
Тема 1.8. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	<b>Содержание</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учет возрастных особенностей для различных групп населения при занятиях ФК.</li> <li>- Физическое развитие и его показатели. Особенности проведения занятия ФК в зависимости от условий (спортивный зал, площадка, стадион и т. д.).</li> <li>- Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста занимающихся.</li> <li>- Контрольные нормативы и пробы, определяющие уровень физического развития и подготовленности.</li> <li>- Комплектование групп и организации занятий ФК с учетом физического развития и подготовленности</li> </ul>	4	ПК 3.1 ПК 3.4
	<b>Практическое занятие:</b> Разработка документов по проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для детей дошкольного и школьного возраста, студентов, трудового населения, лиц пожилого возраста.	4	
<b>Самостоятельная работа</b> <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закономерности, функции, принципы, средства и методы отечественной и зарубежной систем физической культуры, их роли и места в общей системе физического воспитания населения.</li> <li>- Цели и задачи физической культуры для различных групп населения. Специфические и неспецифические задачи.</li> <li>- Компоненты физической культуры. Социальное функционирование физической культуры. Понятие физической рекреации.</li> </ul>		8	

- Аспекты сущности физической рекреации: удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности; удовлетворение потребности в развлечении, получение удовольствия, наслаждения; переключение с одного вида деятельности на другой; активизация деятельности организма с помощью физических упражнений; профилактика неблагоприятных воздействий; восстановление сниженной или временно утраченной работоспособности организма.			
<b>Промежуточная аттестация</b>	Контрольная работа в 7 семестре		
<b>Всего:</b>		<b>52</b>	
<b>Учебная практика</b> <b>Виды работ</b> - Проведение организационного собрания. Ознакомление студентов с: этапами и сроками прохождения практики; целями и задачами предстоящей практики; требованиями, которые предъявляются к студенту со стороны руководителей практики; общими и индивидуальными заданиями на практику и указаниями по его выполнению; графиком консультаций; со сроками представления на кафедру отчетной документации и проведения дифференцированного зачета. - Получение общего и вводного инструктажей по охране труда и противопожарной безопасности. - Ознакомление со структурой работы СШ, ДЮСШ, и правилами внутреннего распорядка, документацией, материально-техническим оснащением. Прослушать беседы директора, тренера, методиста. - Составить индивидуальный план работы на период практики. - Определение педагогических целей и задач, планирование учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта. - Проведение педагогического наблюдения за обучающимися на учебных занятиях, анализ и интерпретация результатов педагогического наблюдения с учетом задач, особенностей программы и обучающихся. - Проведение фрагментов учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам 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. - Осуществление контроля и оценки освоения дополнительных общеразвивающих программ, анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки. - Осуществление текущего контроля, помощи обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях. - Осуществление набора на обучение по дополнительным общеразвивающим программам: проведения мероприятий по привлечению обучающихся. - Анализ и самоанализ деятельности. Получение отзыва-характеристики от наставника на деятельность учащегося как практиканта. - Сбор материалов, оформление отчета и выводов по практике. Оформление дневника, отчета о практике.		72	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 3.5 ПК 3.6
<b>Производственная практика</b> <b>Виды работ</b> - Проведение организационного собрания. Ознакомление студентов с: этапами и сроками прохождения практики; целями и задачами предстоящей практики; требованиями, которые предъявляются к студенту со стороны руководителей практики; общими и индивидуальными заданиями на практику и указаниями по его выполнению; графиком консультаций; со сроками представления на кафедру отчетной документации и проведения дифференцированного зачета. - Получение общего и вводного инструктажей по охране труда и противопожарной безопасности		72	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 3.5 ПК 3.6

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознакомление со структурой работы кафедры физической культуры, и правилами внутреннего распорядка, документацией, материально-техническим оснащением, библиотечным фондом. Прослушать беседы директора, тренеров, методиста.</li> <li>- Составить индивидуальный план работы на период практики. Проанализировать план физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами.</li> <li>- Проведение педагогического наблюдения за занимающимися по фитнес-программам, анализ и интерпретация результатов педагогического наблюдения с учетом задач, особенностей программы и занимающихся.</li> <li>- Проведение физкультурно-оздоровительных занятий (фрагментов) по выбранному фитнес направлению.</li> <li>- Осуществление контроля и оценки освоения фитнес программы занимающимися, анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки.</li> <li>- Осуществление текущего контроля, помощи занимающимся в коррекции деятельности и поведения на фитнес-занятиях.</li> <li>- Ведение учетно-отчетной документации, обеспечивающую проведение фитнес занятий.</li> <li>- Осуществление организации продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.</li> <li>- Анализ и самоанализ деятельности. Получение отзыва-характеристики от наставника на деятельность учащегося как практиканта.</li> <li>-Сбор материалов, оформление отчета и выводов по практике. Оформление дневника, отчета о практике.</li> </ul>		
---	--	--

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение модуля**

Для реализации программы профессионального используются:

*Аудитория № 511 – Учебная аудитория:*

Столы учебные (трехместные) - 22 шт.

Стулья - 65 шт.

Доска меловая - 1 шт.

Доска магнитно-маркерная - 1 шт.

Рабочее место преподавателя - (1 стол, 1 стул) - 1 шт.

Плазменная панель - 1 шт.

Учебные материалы (в электронной форме)

Учебно-методическая документация

Сплит-система - 1 шт.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013, Microsoft Windows 10 Professional, Kaspersky Endpoint Security.

Свободно распространяемое программное обеспечение: Adobe Reader,

Платформа дистанционного обучения LMS Moodle, Mozilla FireFox, 7-zip, Google Chrome, Notepad++, OpenOffice, Opera, Paint.NET, Scilab, Microsoft Security Assessment Tool.

*Плавательный бассейн:*

Ласты – 10 шт.

Колобашка – 10 шт.

Спасательный круг – 4 шт.

Жилет – 4 шт.

Пояса для плавания – 24 шт.

Гантели для аквааэробики – 24 шт.

Доска для плавания – 20 шт.

Спасательный конец Александрова – 2 шт.

Нудлс – 13 шт.

Ограничительная дорожка – 7 шт.

Шест – 1 шт.

Лопатки для плавания – 10 шт.

Табличка «Осторожно: скользкий пол» – 4 шт.

Секундомер – 4 шт.

Мегафон – 1 шт.

*Спортивный зал:*

Гимнастические скамейки – 10 шт.

Пристенная перекладина – 4 шт.

Шведская стенка – 8 шт.

Баскетбольные щиты – 2 шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Обручи гимнастические – 5 шт.

Конусы – 20 шт.

Фишки – 56 шт.  
Мячи баскетбольные – 12 шт.  
Мячи волейбольные – 17 шт.  
Мячи футбольные – 14 шт.  
Скакалки – 13 шт.  
Маты – 2 шт.  
Теннисные столы – 1 шт.  
Коврики для фитнеса – 16 шт.  
Гантели – 15 пар  
Учебно-методическая документация

### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение профессионального модуля**

#### **Основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Организационно- методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство. Старт, 2023. — 144 с.
2. Борисова, В. В. (мастер спорта СССР по художественной гимнастике; кандидат педагогических наук; доцент). Фитнес-технологии - новый раздел в школьном физическом воспитании[Текст] / В. В. Борисова, О. П. Панфилов, Т. А. Шестакова; В. В. Борисова, О. П. Панфилов, Т. А. Шестакова // Физическая культура в школе. - 2013. - № 4. - С. 39-44. - Библиогр: с. 44
3. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021 — 113 с.
4. Бренч, С. В. (аспирантка; преподаватель; Уральский государственный университет физической культуры). Фитнес-аэробика как новый вид спортивной деятельности [Текст] / Светлана; С. В. Бренч // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - N 5. - С. 77-79. - Библиогр: с. 79 (12 назв.). - 1 фот.
5. Викулов, А.Д. Плавание: рек. Гос. комитетом РФ по физической культуре, спорту и туризму в качестве учеб. пособ. для вузов ... "Физическая культура и спорт". - М.: Владос-Пресс, 2004. - 367 с. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 5-305-00022-X: 54-01: 54-01.
6. Гульнева, Е. Г. (учитель физической культуры). Применяя здоровьесберегающие технологии [Текст] / Е. Г. Гульнева ; Е. Г. Гульнева // Физическая культура в школе. - 2012. - № 8. - С. 40-41.
7. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + приложение: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021 — 258 с.
8. Полухина, Т. Г. Фитнес-аэробика как содержание третьего урока [Текст] / Т. Г. Полухина, И. В. Борнякова; Т. Г. Полухина, И. В. Борнякова // Физическая культура в школе. - 2012. - № 3. - С. 47-52. - Подстроч. примеч. - табл.
9. Чертов Н.В., Теория и методика плавания [Электронный ресурс]: учебник / Чертов Н.В. - Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4.

10. Степанова М.В., Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие. Изд. 2-ое., дополн. / Степанова М.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 136 с. - ISBN 978-5-7410-1745-6.

#### **Дополнительная литература:**

1. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для вузов. — Москва: ЮНИТИДАНА, 2017. — 687 с.

1. Бурухин, С. Ф. (доктор педагогических наук). Стретчинг на уроках физической культуры [Текст] / С. Ф. Бурухин, Е. В. Кулагина; С. Ф. Бурухин, Е. В. Кулагина // Физическая культура в школе. - 2012. - № 6. - С. 21-22. - 2 рис.

2. Гоголевский, Е. Тренажерные устройства из резины / Е. Гоголевский // Спорт в школе (Прилож. "Первое сентября"). - 2007. - №.5.- С.14-20.

3. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие. — Минск: РИПО, 2018. — 252 с.

3. Мясоедов А.А., Спортивное плавание для всех [Электронный ресурс]: Учеб. пособие. - 2-е изд., испр. и доп. / А. А. Мясоедов. - М.: Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2012. - 42 с.

4. Гречанов П.Б., Физическая культура. Плавание способом брасс [Электронный ресурс]: учебное пособие / Гречанов П.Б. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. - 43 с.

5. Пономарев, Ю. В. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе [Текст] / Ю. В. Пономарев, Е. Г. Сайкина, Н. А. Лосева; Г. Н. Пономарев, Е. Г. Сайкина, Н. В. Лосева // Теория и практика физической культуры. - 2011. - N 8. - С. 55-60. - Библиогр: с. 60 (9 назв.).

6. Рожнова С.И. Комплекс американской аэробики для начинающих. - М.: НПЦ ЦНИИ "Спорт" Госкомспорт СССР, 2010. – 18 с.

### **Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».**

#### **Электронно-библиотечные системы**

Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий. [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru). Регистрация с компьютеров университета.

Электронная библиотечная система IPRbooks. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

#### **Программное обеспечение**

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Mozilla FireFox	Браузер

Google Chrome	Браузер
7-zip	Архиватор
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

**Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы**

Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов <a href="http://www.polpred.com">www.polpred.com</a>
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» <a href="https://library.asu.edu.ru/catalog/">https://library.asu.edu.ru/catalog/</a>
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <a href="https://journal.asu.edu.ru/">https://journal.asu.edu.ru/</a>
Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>

**Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»**

<i>Наименование интернет-ресурса</i>	<i>Сведения о ресурсе</i>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Федеральный портал (предоставляется свободный доступ)
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <a href="https://minobrnauki.gov.ru">https://minobrnauki.gov.ru</a>	
Министерство просвещения Российской Федерации <a href="https://edu.gov.ru">https://edu.gov.ru</a>	
Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) <a href="https://fadm.gov.ru">https://fadm.gov.ru</a>	
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <a href="http://obrnadzor.gov.ru">http://obrnadzor.gov.ru</a>	
Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» <a href="http://zhit-vmeste.ru">http://zhit-vmeste.ru</a>	
Российское движение школьников <a href="https://рдш.рф">https://рдш.рф</a>	

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля (личностные результаты)	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
--	--------------------------------------	------------------------------------

учитываются в ходе оценки результатов освоения ПМ)		
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-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;</li> <li>- устанавливает соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;</li> </ul>	Устный опрос, письменный опрос (тест), оценка результатов выполнения практической работы
ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- проводит 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 с учетом методических требований;</li> <li>- проводит групповое занятие с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса с учетом методических требований;</li> <li>- проводит занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) с учетом методических требований;</li> </ul>	Устный опрос, письменный опрос (тест), оценка результатов выполнения практической работы
ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявляет первые признаки утомления занимающихся на основе системы показателей;</li> <li>- осуществляет контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий, используя методики контроля;</li> <li>- анализирует и интерпретирует результаты контроля с задачами контроля и с учетом возраста и особенностей занимающихся;</li> <li>-использует контрольно-измерительные приборы в процессе контроля в соответствии с их назначением;</li> </ul>	Устный опрос, письменный опрос (тест), оценка результатов выполнения практической работы
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;	Устный опрос, письменный опрос (тест), оценка результатов выполнения практической работы



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирает оптимальные формы тренировок, нагрузок и видов занятий с учетом возраста физического состояния и развития, физической подготовленности, наличия заболеваний, травм и противопоказаний у занимающихся;</li> <li>- обосновывает методические аспекты физической подготовки занимающихся с учетом возраста;</li> <li>- подбирает 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>- 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;</li> </ul>	
ПК 3.5. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	Устный опрос, письменный опрос (тест), оценка результатов выполнения практической работы
ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирает оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;</li> <li>- подбирает материалы и готовит контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность с учетом особенностей различных групп населения;</li> <li>- осуществляет самопрезентацию с использованием техник самопрезентации в фитнесе;</li> <li>- проводит ознакомительное занятие с пояснением структуры занятия по фитнесу;</li> <li>- составляет индивидуальные программы населению с применением фитнес-технологий, с учетом методов и принципов планирования индивидуальных программ.</li> </ul>	Устный опрос, письменный опрос (тест), оценка результатов выполнения практической работы

При необходимости рабочая программа профессионального модуля может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).