

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 корректировки 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;

– пояснить 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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

2.1. Структура профессионального модуля ПМ 03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

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
ПМ.03. МДК. 01 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ			
Тема 1.1. Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде.	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.). - 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. -Правила техники безопасности в воде. <p>Практические занятия: Инструктаж по охране труда.</p>	4	ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.5.
Тема 1.2. Имитационные и подготовительные упражнения.	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация на суше движения сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. - Движения ног бассом разучиваются 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. <p>Практические занятия: Отработка выученных элементов.</p>	4	ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.5.
Тема 1.3. Игры на воде. Свободное плавание.	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений обязательное 	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> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Способы передвижения с мячом, передачи мяча, гребковые движения ногами, разучивание «стойки ватерполиста». <p>Практические занятия: Подготовка и проведение игр на воде.</p>		ПК 3.5.
Тема 1.4. Изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на спине	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Практические занятия: Отработка изученных элементов на практике.</p>	4	
Тема 1.5. Изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Практические занятия: Отработка изученных элементов на практике.</p>	6	ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.5.
Тема 1.6. Брасс. Освоение техники плавания.	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сформировать представление и рассмотреть особенности способа плавания брасс, используя видеоматериал, учебные пособия. <p>Практические занятия: Упражнения для изучения движений ног. Упражнения для изучения движений рук и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.</p>	6	ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.5.
Тема 1.7. Организация спасательных работ. Приемы спасения на воде.	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация спасательных работ. - Приемы спасения на воде. <p>Практические занятия: Отработка на практике.</p>	6	ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.5.
Тема 1.8. Технология подготовки и проведения спортивно- массовой и физкультурно- оздоровительной и работы в различных образовательных учреждениях	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Планирование, подготовка и проведение мероприятий. - Алгоритм этапов подготовки и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для различных возрастных групп населения. - Организация судейства спортивно-массовых мероприятий: состав судейской коллегии, права и обязанности судей. 	6	ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.5.

	Практические занятия: Организация и проведение спортивно- массовой и физкультурно-оздоровительной и работы в различных образовательных учреждениях.	6	
Самостоятельная работа Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:	<ul style="list-style-type: none"> - Особенности среды (воды), в которой происходит движение пловца: плотность воды, текучесть воды, ее вязкость, инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность и т.д. - Двигательное действие как предмет обучения. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. - Этапное обучение двигательным действиям: начальное обучение, углубленное обучение, совершенствование. -Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа. - Основы прикладного плавания. Виды и способы прикладного плавания. Техника прикладного плавания. - Методика обучения прикладным способам плавания. - Организация спасательных работ: инвентарь спасателя, зона наблюдения. - Оказание первой помощи при утоплении. - Способы спортивного плавания. Общая схема и особенности обучения спортивным способам плавания. - Спортивные старты и повороты: особенности, требования к технике исполнения и методика обучения. 	14	

Промежуточная аттестация

Контрольная работа в 7 семестре	
Зачет в 8 семестре	

Всего: 98

ПМ.03. МДК. 02 ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ

Тема 1.1 Основы организации и проведения групповых занятий по программам фитнеса.	Содержание -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
	Практические занятия: Изучение и анализ планов групповых занятий по программам фитнеса.	4	
Тема 1.2. Средства фитнеса.	Содержание -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
	Практические занятия: 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.	Содержание - 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
Тема 1.4. Формирование и развитие мотивации и занятиям фитнесом.	<p>Практические занятия: 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.</p> <p>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	ПК 3.2 ПК 3.4 ПК 3.6
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>-Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.</p>	4	
Тема 1.5. Планирование занятий по программам фитнеса.	<p>Практические занятия: Определение условий и способов мотивирования деятельности, занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.</p>	4	ПК 3.2 ПК 3.4 ПК 3.6
	<p>Содержание</p> <p>-Содержание, виды, методические основы планирования занятий по программам фитнеса.</p> <p>Основные документы планирования.</p>	8	
Тема 1.6. Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения.	<p>Практические занятия: 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	ПК 3.2 ПК 3.4 ПК 3.6
	<p>Содержание</p> <p>-Объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.</p>	8	
	<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> <p>Практические занятия: 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.	Содержание - 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
	Практические занятия: 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.		
Тема 1.8. Основы консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок. Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам.	Содержание -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
	Практические занятия: 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.		
	Практические занятия: 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	
	Практические занятия: 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	
Самостоятельная работа		10	ПК 3.2

Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: <ul style="list-style-type: none"> - 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
Промежуточная аттестация	Контрольная работа в 7 семестре Зачет в 8 семестре		
Всего:			138
ПМ.03. МДК. 03 ОСНОВЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.			
Тема 1.1. Историко-организационные основы внеурочной деятельности по физической культуре.	Содержание <ul style="list-style-type: none"> - 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
	Практическое занятие: 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	Содержание <ul style="list-style-type: none"> - 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
	Практическое занятие: Компоненты физической культуры. Средства физической культуры. Физическая культура как социальное явление.		2
Тема 1.3. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа	Содержание <ul style="list-style-type: none"> - 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"> - Спортивно- массовая и физкультурно- оздоровительная работа в школе, в детском оздоровительном лагере. - Принципы оздоровительной тренировки. Оздоровительный и тренирующий эффект физических упражнений. - Отличия оздоровительной тренировки от спортивной. Методические правила построения оздоровительной тренировки. - Регламентация физических нагрузок в оздоровительной тренировке <p>Практическое занятие: Сущность, цель и специфика задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.</p>		
Тема 1.4. Формы и структура построения занятий внеурочной деятельности по физической культуре	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формы и структура построения занятий внеурочной деятельности по физической культуре. - Основные формы проведения занятий внеурочной деятельности по физической культуре. - Занятие внеурочной деятельности по физической культуре с дошкольниками. - Средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и методики совершенствования физических качеств и способностей, занимающихся внеурочной деятельности по физической культуре <p>Практическое занятие: Понятие «форма организации деятельности». Характеристика физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре.</p>	2	ПК 3.1 ПК 3.4
Тема 1.5. Методы и средства физкультурно-оздоровительной и внеурочной деятельности по физической культуре	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методы, используемые в физкультурно-оздоровительной и внеурочной деятельности по физической культуре. - Средства, используемые в физкультурно-оздоровительной деятельности физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Требования к их использованию. <p>Практическое занятие: Нормативно-правовое и информационное обеспечение физкультурно-оздоровительных и внеурочной деятельности по физической культуре. Основные положения планирования внеурочной деятельности по физической культуре</p>	4	ПК 3.1 ПК 3.4
	<p>Практическое занятие: Планирование, подготовка и проведение мероприятий.</p>	2	
Тема 1.6. Современные оздоровительные технологии физической культуры	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Средства, методы, приемы, технические средства и тренажеры для осуществления двигательного (моторного) обучения, воспитания и совершенствования (тренировки) занимающихся. - Методы, приемы проведения комплексов физических упражнений, Средства физической культуры. 	4	ПК 3.1 ПК 3.4

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

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 			
Промежуточная аттестация Контрольная работа в 7 семестре			
Всего:		52	
Учебная практика Виды работ <ul style="list-style-type: none"> - 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, помохи 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
Производственная практика Виды работ <ul style="list-style-type: none"> - 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">- Ознакомление со структурой работы кафедры физической культуры, и правилами внутреннего распорядка, документацией, материально-техническим оснащением, библиотечным фондом. Прослушать беседы директора, тренеров, методиста.- Составить индивидуальный план работы на период практики. Проанализировать план физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами.- Проведение педагогического наблюдения за занимающимися по фитнес-программам, анализ и интерпретация результатов педагогического наблюдения с учетом задач, особенностей программы и занимающихся.- Проведение физкультурно-оздоровительных занятий (фрагментов) по выбранному фитнес направлению.- Осуществление контроля и оценки освоения фитнес программы занимающимися, анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки.- Осуществление текущего контроля, помощи занимающимся в коррекции деятельности и поведения на фитнес-занятиях.- Ведение учетно-отчетной документации, обеспечивающую проведение фитнес занятий.- Осуществление организации продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.- 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. | | |
|--|--|--|

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. Статья, 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. - № 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. Регистрация с компьютеров университета.

Электронная библиотечная система IPRbooks. 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 www.polpred.com
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» https://library.asu.edu.ru/catalog/
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/
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. http://www.consultant.ru

Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

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

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.	<p>-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;</p> <p>- устанавливает соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;</p>	Устный опрос, письменный опрос (тест), оценка результатов выполнения практической работы
ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп	<p>- 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;</p> <p>- 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;</p> <p>- проводит групповое занятие с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса с учетом методических требований;</p> <p>- проводит занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) с учетом методических требований;</p>	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.	<p>- выявляет первые признаки утомления занимающихся на основе системы показателей;</p> <p>- осуществляет контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий, используя методики контроля;</p> <p>- анализирует и интерпретирует результаты контроля с задачами контроля и с учетом возраста и особенностей занимающихся;</p> <p>- использует контрольно-измерительные приборы в процессе контроля в соответствии с их назначением;</p>	Устный опрос, письменный опрос (тест), оценка результатов выполнения практической работы
ПК 3.4. Осуществлять Консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	<p>- 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;</p>	Устный опрос, письменный опрос (тест), оценка результатов выполнения практической работы

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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; 	
<p>ПК 3.5. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	Устный опрос, письменный опрос (тест), оценка результатов выполнения практической работы
<p>ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 применением фитнес-технологий, с учетом методов и принципов планирования индивидуальных программ. 	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-медицинской комиссии (ПМПК).