МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК учебных дисциплин и профессиональных модулей в области физической культуры и дополнительного образования Протокол № 10 от «11» июня 2024 г.
Председатель ПЦК:
Л.В. Голубева, к.с.-х.н.

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению
экспертным советом
Архангельского
педколледжа
Протокол № 3
от «13» июня 2024 г.
Председатель
экспертного совета:
Н.Ю.Ульянова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского педколледжа
_____Л.А. Перова
«14» июня 2024 г.

Перова Людмила Алексеевна
Подписано цифровой подписью: Перова Людмила Алексеевна
Дата: 2024.07.03 14:25:28 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

«04. Освоение вида деятельности по должности служащих «Фитнес-инструктор»

Архангельск 2024

Программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики:
Голубева Л.В., к. с.-х. н., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика рабочей программы профессионального модуля 4

1.1. Цель и место профессионального модуля в структуре образовательной программы..... 4

1.2. Планируемые результаты освоения профессионального модуля..... 4

2. Структура и содержание профессионального модуля …… 6

2.1. Трудоемкость освоения модуля..... 6

2.2. Структура профессионального модуля …….. 7

2.3. Содержание профессионального модуля…… 8

3. Условия реализации профессионального модуля 15

3.1. Материально-техническое обеспечение ……. 15

3.2. Учебно-методическое обеспечение …… 15

4. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля..... 17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
04. «Освоение вида деятельности по должности служащих «Фитнес-инструктор»

1.1. Цель и место профессионального модуля в структуре образовательной программы

Цель модуля: освоение вида деятельности «выполнение работ по должности служащих «Фитнес инструктор».

Профессиональный модуль включен в обязательную часть образовательной программы образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения профессионального модуля

1.2.1. Общие компетенции

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.2.2. Профессиональные компетенции

Код	Наименование вида деятельности и профессиональных компетенций
ВД 4	Выполнение работ по должности служащих «Фитнес инструктор»
ПК 4.1	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса

1.2.3. В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен:

Владеть навыками	- анализа типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы, методических рекомендаций по планированию групповых занятий с занимающимися по направлению фитнеса
	- составления плана группового занятия на основе типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом методических указаний и требований к составу выполняемых упражнений

	- подбора оборудования и инвентаря согласно требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса
	- инструктирования занимающихся фитнесом по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, информирование о правилах этичного поведения занимающихся
	- информирования занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия по направлению фитнеса, урегулирование конфликтных ситуаций
	- обучения занимающихся технике выполнения комплексов упражнений по плану занятия по типовой, авторской, лицензионной фитнес-программе, корректировка техники выполнения занимающимися комплекса упражнений и разъяснение типичных ошибок занимающимся
	- ведения базы обновлений авторской, лицензионной фитнес-программы, внесение корректировок в план группового занятия по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса
	- контроля за переносимостью нагрузок и физическим состоянием занимающихся
	- разъяснения занимающимся основ методики занятий по фитнеспрограммам различной направленности (анаболической, катаболической, комплексной, избирательной), методов подсчета энергозатрат, принципов периодичности и интенсивности фитнес-тренировок
	- подготовки отчетной документации по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)
Уметь	Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся
	Адаптировать содержание типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся
	Планировать содержание группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса
	Использовать методы и формы организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса
	Подбирать соответствующее требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса оборудование и инвентарь для занятий
	Контролировать обновления авторской, лицензионной фитнес-программы и корректировать план проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнес-программы
	Пояснять структуру занятия по направлению фитнеса
	Разъяснять занимающимся цели и задачи группового занятия

	фитнесом и нормы этичного поведения занимающихся
	Использовать методические рекомендации типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации техники выполнения упражнений и коррекции действий занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений
	Разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования, ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом
	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
	Использовать методы урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся
	Обучать занимающихся техникам безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в групповом занятии по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса
	Составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок
	Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися
	Пользоваться демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием
	Составлять отчетную документацию по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)
Знать	Теоретические основы оздоровительной физической культуры
	Медико-биологические основы фитнеса
	Тренажерные устройства в фитнесе
	Правила эксплуатации спортивного оборудования, тренажерных устройств в фитнесе
	Типовая, авторская, лицензионная методика проведения групповых занятий по направлению фитнеса
	Система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся
	Технологии проведения групповых занятий по направлению фитнеса
	Показания и противопоказания к занятиям по направлениям фитнеса
	Основы возрастной психологии и воспитания
	Базовые принципы планирования фитнес-программы, дозирования нагрузок занимающихся
	Структура занятия по фитнес-программам и элементы физической нагрузки
	Комплексы физических упражнений в занятиях оздоровительной направленности
	Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом
	Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни
	Методы урегулирования конфликтов
	Методы подсчета энергозатрат и составления режима суточной активности занимающегося

	Методики проведения занятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей для выполнения нормативов испытаний (тестов)
	Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения
	Правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования
	Требования охраны труда
	Правила безопасного выполнения упражнений на занятиях оздоровительной направленности
	Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
	Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи
	Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися
	Правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки на занятиях оздоровительной направленности
	Формы учета результатов проведения занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов), в том числе с использованием электронных средств

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

2.1. Трудоемкость освоения модуля

Наименование составных частей модуля	**Объем в часах**	**В т.ч. в форме практической подготовки**
Учебные занятия	175	97
Курсовая работа (проект)	2	-
Самостоятельная работа	-	-
Практика, в т.ч.:	108	108
учебная	*54*	*54*
производственная	*54*	*54*
Промежуточная аттестация, в том числе: *МДК 04.01 в форме зачета, дифференцированного зачёта* *УП 01 в форме зачета, дифференцированного зачёта* *ПП 01 в форме зачета, дифференцированного зачёта* *ПМ 01 в форме экзамена (квалификационного)*	18	-
Всего	303	205

2.2. Структура профессионального модуля

Коды профессиональных и общих компетенций	Наименования разделов профессионального модуля	Всего, час.	В т.ч. в форме практической подготовки	Объем профессионального модуля, ак. час.						
				Обучение по МДК					Практики	
				Всего	В том числе					
					Лабораторных и практических занятий	Курсовых работ (проектов)	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Учебная	Производственная
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*
ПК 4.1 ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	Выполнение работ по должности служащих: "Фитнес инструктор"	303	205	175	97	2	-	18	54	54
	Всего:	***303***	***205***	***175***	**97**	***2***	-	***18***	***54***	***54***

2.2. Тематический план и содержание профессионального модуля 04

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Код ПК, ОК
1	2	3	4
МДК. 04.01. Выполнение работ по должности служащих: "Фитнес инструктор"		**175/95**	**80 л**
Тема 1.1. Нормативно-методическое обеспечение работы фитнес-инструктора в РФ	**Содержание**	**16**	ПК 4.1 ОК 01-ОК 09
	1. Теоретические основы оздоровительной физической культуры. Медико-биологические основы фитнеса. Нормативные документы, регламентирующие организацию работы фитнес-инструктора в РФ. Типовая, авторская, лицензионная фитнес-программа по направлению фитнеса. Виды фитнеса. Методы и формы организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**9**	
	1. Практическое занятие 1. Анализ нормативных документов, регламентирующих работу фитнес-инструктора в РФ	4	
	2. Практическое занятие 2. Подбор соответствующих требований для типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса. Анализ методов и форм организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса	5	
Тема 1.2. Спортивный инвентарь и оборудование в фитнесе	**Содержание**	**12**	ПК 4.1 ОК 01-ОК 09
	1. Тренажерные устройства в фитнесе (по направлениям)		
	2. Правила эксплуатации спортивного оборудования, тренажерных устройств в фитнесе, инвентаря и экипировки на занятиях оздоровительной направленности		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**8**	
	1. Практическое занятие 3. Подбор инвентаря и оборудования. Обучение занимающихся техникам безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в групповом занятии по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса.	8	
Тема 1.3. Общие	**Содержание**	**12**	ПК 4.1

подходы к организации и проведению занятий по фитнесу	**1.** Виды содержания типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся		ОК 01-ОК 09
	2. Система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся		
	3. Технологии проведения групповых занятий по направлению фитнеса		
	4. Показания и противопоказания к занятиям по направлениям фитнеса.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**16**	
	1. Практическое занятие 4. Анализ содержания типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся	2	
	2. Практическое занятие 5. Использование системы классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся	2	
	3. Практическое занятие 6. Планирование содержания группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса	8	
	4. Практическое занятие 7. Контроль обновления авторской, лицензионной фитнес-программы и корректировка плана проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнес-программы	4	
Тема 1.4. Педагогическое и гигиеническое сопровождение фитнес-программ	**Содержание**	**10**	ПК 4.1 ОК 01-ОК 09
	1. Основы возрастной психологии и воспитания. Методы урегулирования конфликтов. Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися		
	2. Базовые принципы планирования фитнес-программы, дозирования нагрузок занимающихся. Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи		
	3. Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом. Методы подсчета энергозатрат и составления режима суточной активности занимающегося		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**16**	
	1. Практическое занятие 8. Алгоритм оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. Составление режима суточной активности	8	

	занимающегося, определение его суточного расхода энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок		
	2. Практическое занятие 9. Анализ методов урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся	4	
	3. Практическое занятие 10. Постановка цели и задачи группового занятия фитнесом и норм этичного поведения занимающихся.	4	
Тема 1.5. Организация занятий по фитнесу	**Содержание**	**6**	ПК 4.1 ОК 01-ОК 09
	1. Структура занятия по фитнес-программам и элементы физической нагрузки		
	2. Комплексы физических упражнений в занятиях оздоровительной направленности		
	3. Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**20**	
	1. Практическое занятие 11. Анализ структуры занятия по направлению фитнеса	10	
	2. Практическое занятие 12. Подбор и применение специальных комплексов упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися	10	
Тема 1.6. Технология проведения занятий по фитнесу	**Содержание**	**16**	ПК 4.1 ОК 01-ОК 09
	1. Методики проведения занятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей для выполнения нормативов испытаний (тестов)		
	2. Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения		
	3. Правила безопасного выполнения упражнений на занятиях оздоровительной направленности		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**14**	
	1. Практическое занятие 13. Составление отчетной документации по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)	2	
	2. Практическое занятие 14. Использование методических рекомендаций типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации техники выполнения упражнений и коррекции действий занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений	10	
	3. Практическое занятие 15. Анализ общих и частных факторов риска травмирования, ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом	2	
Тема 1.7. Медийное сопровождение	**Содержание**	**14**	ПК 4.1 ОК 01-
	1. Правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного		

фитнес-программ	оборудования.		ОК 09
	2. Требования охраны труда		
	3. Формы учета результатов проведения занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов), в том числе с использованием электронных средств		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**12**	
	1. Практическое занятие 16. Применение демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования на занятиях по фитнесу	12	
Учебная практика **Виды работ** **1.** Разработка типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся **2.** Планирование содержания группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса **3.** Разработка структуры занятия по направлению фитнеса **4.** Разработка методических рекомендаций типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации техники выполнения упражнений и коррекции действий занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений **5.** Подбор методов урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся **6.** Составление инструктажей по технике безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в групповом занятии по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса **7.** Составление режима суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок **8.** Подбор и применение специальных комплексов упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися **9.** Подбор демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования **10.** Составление отчетной документации по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)		**54**	
Производственная практика		**54**	

Виды работ **1.** Анализ типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы, методических рекомендаций по планированию групповых занятий с занимающимися по направлению фитнеса **2.** Составление плана группового занятия на основе типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом методических указаний и требований к составу выполняемых упражнений **3.** Подбор оборудования и инвентаря согласно требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса **4.** Инструктирование занимающихся фитнесом по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, информирование о правилах этичного поведения занимающихся **5.** Информирование занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия по направлению фитнеса, урегулирование конфликтных ситуаций **6.** Обучение занимающихся технике выполнения комплексов упражнений по плану занятия по типовой, авторской, лицензионной фитнес-программе, корректировка техники выполнения занимающимися комплекса упражнений и разъяснение типичных ошибок занимающимся **7.** Ведение базы обновлений авторской, лицензионной фитнес-программы, внесение корректировок в план группового занятия по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса **8.** Контроль за переносимостью нагрузок и физическим состоянием занимающихся **9.** Разъяснение занимающимся основ методики занятий по фитнеспрограммам различной направленности (анаболической, катаболической, комплексной, избирательной), методов подсчета энергозатрат, принципов периодичности и интенсивности фитнес-тренировок **10.** Подготовка отчетной документации по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)		
Курсовой проект (работа) **Обучающийся имеет право выбора: выполнять курсовой проект по тематике данного или иного профессионального модуля(ей) или общепрофессиональной дисциплине(-ам).** **Тематика курсовых проектов (работ)** **1.** Особенности методической работы учителя физической культуры в общеобразовательной школе. **2.** Особенности методической работы в области спортивной подготовки и физического воспитания детей. **3.** Особенности методической работы в области спортивной подготовки взрослых. **4.** Организационные условия методической деятельности в области физической культуры и спорта. **5.** Особенности организации исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта. **6.** Передовые практики в организации методической работы в области физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций.		
Обязательные аудиторные учебные занятия по курсовому проекту (работе) Самостоятельная работа «Определение понятийного аппарата исследования»	***2***	

Промежуточная аттестация в форме экзамена (квалификационного)	***18***	
Всего	***303***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Кабинет «Теории и методики организации физкультурно-спортивной работы», оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

Лаборатория «Физическое развитие детей», оснащенная в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2009. - 260 с.

2. Буркова О.В. "Пилатес" - фитнес высшего класса [Текст] / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая - М.: Центр полиграфических услуг "Радуга", 2005. - 208 с.

3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.

4. Гончаров В.И. Еще раз о понятиях "двигательное умение" и "двигательный навык" // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008, №3 (37) - С.30-33

5. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. - 228 с.

6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.: ил. - (Спорт без границ).

Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки // Теория и практика физической культуры: [сайт]. URL: http://lib. sportedu.ru/press/tpfk/2001n5/p45-49. htm

8. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. - М.: ООО "Франтэра", 2003. - с.175

9. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 200 с.

10. Лисицкая, Т.С. Аэробика [Текст]. В 2 т. Т.1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.

11. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ "Дивизион", 2006. - 290 с.

12. Мостовая Т.Н. Влияние музыки на эффективность занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами/ Т.Н. Мостовая.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.121-124.

13. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская; под общ. ред.С.И. Изаак. - 3-е изд., испр. и доп. - М: ФЛИНТА: Наука, 2012. - 130 с.

14. Общероссийский классификатор видов экономической деятельности, продукции и услуг (ОКДП) принят постановлением Госстандарта Российской Федерации № 17 от 6.08.93. - М.: Приор, 1997.

15. Панфилов О.П. Фитнес - технологии в контексте социокультурного физического воспитания / О.П. Панфилов [и др.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.335-339 (338)

16. Психология. Учебник для техникумов физической культуры. - М: ФиС, 1984, с. 194

17. Рогожин М.Ф. Фитнес, идеальное здоровье. - М.: РИПОЛ классик, 1999. - 340с

18. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 520 с.

19. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец.03.03 "Физ. культура"/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов,

20. З.Н. Вяткина и др.; Под ред Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287

21. Успешная работа фитнесс-центров. Новейшая методика [Текст]: обзор, одобренный Американской коллегией спортивной медицины (АКСМ). - М.: [б. и.], 2001. - 132 с.

22. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. - 40 с.

23. Фитнес-аэробика-2012: материалы научной конференции профессорско - преподавательского состава кафедры теории и методики гимнастики (17-31 декабря 2012 года). - М.: РГУФКСМиТ. - 97 с.

24. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2000. - 480 с.

3.2.2. Основные электронные издания

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

2. 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. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/104906 (дата обращения: 21.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Бурмистрова, Е. В. Методика организации досуговых мероприятий : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Бурмистрова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 150 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06645-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/455095 (дата обращения: 21.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник / С. В. Алексеев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 672 с. — ISBN 978-5-906839-91-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97544 (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/157655 (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Мандриков, В. Б. Организация охраны труда и профилактика травматизма на занятиях по физической культуре : учебно-методическое пособие / В. Б. Мандриков. — Волгоград : ВолгГМУ, 2020. — 136 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179586 (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта : учебное пособие / составители Р. С. Жуков [и др.]. — Кемерово : КемГУ, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-8353-2422-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/134313 (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Починкин. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-55-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97501 (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Современные физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / А. Е. Подоляка, О. Б. Подоляка, Е. В. Максимихина [и др.] ; под общей редакцией З. С. Варфоломеевой. — Череповец : ЧГУ, 2021. — 122 с. — ISBN 978–5–85341–898–1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/180958 (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Спорт и бизнес : учебное пособие / составители В. Б. Глупов; Г. Б. Кетов. — Пермь : ПГГПУ, 2018. — 137 с. — ISBN 978-5-85219-004-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/129554 (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
ПК 4.1 Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	Использует систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся Адаптирует содержание типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся Планирует содержание группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса Использует методы и формы организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса Подбирает соответствующее требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса оборудование и инвентарь для занятий Контролирует обновления авторской, лицензионной фитнес-программы и корректировать план проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнес-программы Поясняет структуру занятия по направлению фитнеса Разъясняет занимающимся цели и задачи группового занятия фитнесом и нормы этичного поведения занимающихся Использует методические рекомендации типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации	экспертное наблюдение за алгоритмом и содержанием выполнения практических работ, заданий учебной и производственной практики, экзамена (квалификационного) критериальное оценивание результатов выполнения заданий

	техники выполнения упражнений и коррекции действий занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений Разъясняет занимающимся общие и частные факторы риска травмирования, ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом Использует методы урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся Обучает занимающихся техникам безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в групповом занятии по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса Составляет режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок Подбирает и применяет специальные комплексы упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися Пользуется демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием Составляет отчетную документацию по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)	
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	обоснованность выбора методов и приемов решения задач профессиональной деятельности; соответствие самоанализа результатов собственной деятельности экспертной оценке; рациональное распределение времени при решении задач профессиональной деятельности;	Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)
ОК 02. Использовать современные средства	обоснованность выбора и оптимальность состава источников,	Экспертное наблюдение за

поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	необходимых для решения поставленных задач; обоснованность выбора и эффективность применения средств информационных технологий при решении профессиональных задач;	деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	соблюдение норм делового общения и деловой этики во взаимодействии с обучающимися, с руководством, коллегами, социальными партнерами; точное и своевременное выполнение поручений руководителя; эффективность организации коллективной (командной) работы при решении задач профессиональной деятельности	Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	грамотность изложения своих мыслей и оформления документов по профессиональной тематике на государственном языке; проявление толерантности в рабочем коллективе; соблюдение правил оформления документов и построения устных сообщений.	Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	понимание сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; осознание значимости профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту	Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого	соблюдение норм экологической безопасности при решении задач профессиональной деятельности; учет климатических условий региона при организации физкультурно-спортивной работы	Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и

производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях		производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; использование средств профилактики перенапряжения, характерных для педагога по физической культуре и спорту	Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	грамотное использование нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность по вопросам организации физкультурно-спортивной работы соблюдение правовых норм в профессиональной деятельности	Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)
Промежуточная аттестация в форме экзамена (квалификационного)		