

**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 «13» мая 2025 г.  
Председатель ПЦК:  
*Л.В. Голубева, к.с.-х.н.*

РЕКОМЕНДОВАНО  
к утверждению  
экспертным советом  
Архангельского  
педколледжа  
Протокол № 2  
от «19» мая 2025 г.  
Председатель  
экспертного совета:  
*Н.Ю. Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Архангельского педколледжа  
Л.А. Перова  
«20» мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

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

Программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.02 Специальное дошкольное образование

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики:  
Жаденова Ю.А., преподаватель

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

## 08. «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  | 68            | 60                                     |
| Курсовая работа (проект)   | -             | -                                      |
| Самостоятельная работа   | 4             | -                                      |
| Практика, в т.ч.:  | 72            | 72                                     |
| учебная  | 36            | 36                                     |
| производственная   | 36            | 36                                     |
| Промежуточная аттестация, в том числе:<br><i>МДК 08.01 в форме зачета,<br/>дифференцированного зачёта<br/>УП 08 в форме зачета,<br/>дифференцированного зачёта<br/>ПП 08 в форме зачета,<br/>дифференцированного зачёта<br/>ПМ 08 в форме экзамена<br/>(квалификационного)</i> | 18            | -                                      |
| Всего  | 162           | 132                                    |

## 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. |                                     |                           |                        |                          |                  |                  |
|--|---|-------------------|--|--|-------------------------------------|---------------------------|------------------------|--------------------------|------------------|------------------|
|  |   |                   |  | Всего                                    | Обучение по МДК                     |                           |                        |                          | Практики         |                  |
|  |   |                   |  |  | В том числе                         |                           |                        |                          | Учебная          | Производственная |
|  |   |                   |  |  | Лабораторных и практических занятий | Курсовых работ (проектов) | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация |                  |                  |
| <i>1</i>   | <i>2</i>  | <i>3</i>          | <i>4</i>                               | <i>5</i>                                 | <i>6</i>                            | <i>7</i>                  | <i>8</i>               | <i>9</i>                 | <i>10</i>        | <i>11</i>        |
| <b>ПК 4.1<br/>ОК 01, ОК 02,<br/>ОК 04, ОК 05,<br/>ОК 06, ОК 07,<br/>ОК 08, ОК 09</b> | Выполнение работ по должности служащих: "Фитнес инструктор" | 162               | 132                                    | 90                                       | 60                                  | -                         | 4                      | 18                       | 36               | 36               |
|  | <b><i>Всего:</i></b>  | <b><i>162</i></b> | <b><i>132</i></b>                      | <b><i>90</i></b>                         | <b><i>60</i></b>                    | <b><i>-</i></b>           | <b><i>4</i></b>        | <b><i>18</i></b>         | <b><i>36</i></b> | <b><i>36</i></b> |

## 2.2. Тематический план и содержание профессионального модуля 08

| 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                         |
| <b>МДК. 08.01. Выполнение работ по должности служащих: "Фитнес инструктор"</b>   |   | <b>90/60</b>   | <b>80 л</b>               |
| <b>Тема 1.1. Нормативно-методическое обеспечение работы фитнес-инструктора в РФ</b>  | <b>Содержание</b>   | <b>3</b>   | ПК 4.1<br>ОК 01-<br>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 | 1  |                           |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>2</b>   |                           |
|  | 1. Практическое занятие 1. Анализ нормативных документов, регламентирующих работу фитнес-инструктора в РФ   | 1  |                           |
|  | 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   | 1  |                           |
| <b>Тема 1.2. Спортивный инвентарь и оборудование в фитнесе</b>   | <b>Содержание</b>   | <b>3</b>   | ПК 4.1<br>ОК 01-<br>ОК 09 |
|  | 1. Тренажерные устройства в фитнесе (по направлениям)   | 1  |                           |
|  | 2. Правила эксплуатации спортивного оборудования, тренажерных устройств в фитнесе, инвентаря и экипировки на занятиях оздоровительной направленности  |  |                           |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>2</b>   |                           |
| 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. | 2   |  |                           |
|  | <b>Содержание</b>   | <b>5</b>   | ПК 4.1                    |



|   |   |          |                           |
|---|---|----------|---------------------------|
| <b>Тема 1.3. Общие подходы к организации и проведению занятий по фитнесу</b>  | 1. Виды содержания типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся   | 1        | ОК 01-<br>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.   |          |                           |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>4</b> |                           |
|   | 1. Практическое занятие 4. Планирование содержания группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса                    | 4        |                           |
| <b>Тема 1.4. Педагогическое и гигиеническое сопровождение фитнес-программ</b> | <b>Содержание</b>   | <b>3</b> | ПК 4.1<br>ОК 01-<br>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   |          |                           |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>3</b> |                           |
|   | 1. Практическое занятие 5. Составление режима суточной активности занимающегося, определение его суточного расхода энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок  | 1        |                           |
|   | 2. Практическое занятие 6. Анализ методов урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся  | 1        |                           |
|   | 3. Практическое занятие 7. Постановка цели и задачи группового занятия фитнесом и норм этичного поведения занимающихся.   | 1        |                           |
| <b>Тема 1.5<br/>Контроль за двигательной активностью,</b>                     | <b>Содержание</b>   | <b>4</b> | ПК 4.1<br>ОК 01-<br>ОК 09 |
|   | 1. Объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок  | 1        |                           |

|   |  |           |                           |
|---|--|-----------|---------------------------|
| <b>физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий по фитнесу</b> | на занимающихся.   |           |                           |
|   | <b>2.</b> Методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.  |           |                           |
|   | <b>3.</b> Основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.                               |           |                           |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>   | <b>3</b>  |                           |
|   | <b>1.</b> Практическое занятие 8. «Определение признаков утомления у занимающихся»   | 1         |                           |
|   | <b>2.</b> Практическое занятие 9. «Подбор методов осуществления контроля за двигательной активностью»  | 1         |                           |
|   | <b>3.</b> Практическое занятие 10. «Анализ физического состояния занимающихся, в том числе динамики его изменения»   | 1         |                           |
| <b>Тема 1.5. Организация занятий по фитнесу</b>   | <b>Содержание</b>  | <b>3</b>  | ПК 4.1<br>ОК 01-<br>ОК 09 |
|   | <b>1.</b> Структура занятия по фитнес-программам и элементы физической нагрузки  |           |                           |
|   | <b>2.</b> Комплексы физических упражнений в занятиях оздоровительной направленности  |           |                           |
|   | <b>3.</b> Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни   |           |                           |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>   | <b>3</b>  |                           |
|   | <b>1.</b> Практическое занятие 11. Анализ структуры занятия по направлению фитнеса   | 1         |                           |
|   | <b>2.</b> Практическое занятие 12. Подбор и применение специальных комплексов упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися  | 2         |                           |
| <b>Тема 1.6. Технология проведения занятий по фитнесу аэробной направленности</b>                             | <b>Содержание</b>  | <b>22</b> | ПК 4.1<br>ОК 01-<br>ОК 09 |
|   | <b>1.</b> Понятия «аэробика», «аэробный», «аэробные упражнения»; определение формата «классическая аэробика» и «степ аэробика», показания и противопоказания к занятиям аэробикой.                             | 2         |                           |
|   | <b>2.</b> Технические требования, предъявляемые к аэробным шагам; классификация аэробных шагов; основные базовые шаги аэробики и степ аэробики, смена ведущей ноги; техника движений рук при выполнении шагов. |           |                           |
|   | <b>3.</b> Методы и правила разучивания аэробных комбинаций, на степенях. Построение занятия по аэробике и степ-аэробики  |           |                           |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>   | <b>20</b> |                           |

|   |   |           |                           |
|---|---|-----------|---------------------------|
|   | 1. Практическое занятие 13. Разработка и практическая демонстрация аэробных комбинаций, комбинаций с использованием степ-платформы.   | 5         |                           |
|   | 2. Практическое занятие 14. Проведение занятий по аэробике  | 7         |                           |
|   | 3. Практическое занятие 15. Проведение занятий по степ-аэробике.  | 8         |                           |
| <b>Тема 1.7. Технология проведения занятий по фитнесу силовой направленности</b>  | <b>Содержание</b>   | <b>9</b>  | ПК 4.1<br>ОК 01-<br>ОК 09 |
|   | 1. Правила построения силовой тренировки  | 1         |                           |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>8</b>  |                           |
|   | 1. Практическое занятие 16. «Проведение фрагментов занятий с применением тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря, соответствующие специфике занятия»                    | 8         |                           |
| <b>Тема 1.8 Методика составления программ велнес направленности</b>   | <b>Содержание</b>   | <b>11</b> | ПК 4.1<br>ОК 01-<br>ОК 09 |
|   | 1. Структура проведения занятий по стрейчингу и йоге.   | 1         |                           |
|   | 2. Составление комплексов базовых упражнений и программ метода Пилатес.   |           |                           |
|   | 3. Понятие и содержание занятий по миофасциальной релаксации.   |           |                           |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |                           |
|   | 1. Практическое занятие 17. Проведение фрагмента занятий по стрейчингу и йоге.  | 5         |                           |
| 2. Практическое занятие 18. Проведение фрагмента занятий по методу Пилатес.   | 5   |           |                           |
| <b>Тема 1.7. Медийное сопровождение фитнес-программ</b>   | <b>Содержание</b>   | <b>2</b>  | ПК 4.1<br>ОК 01-<br>ОК 09 |
|   | 1. Правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования.   |           |                           |
|   | 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 |           |                           |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  |           |                           |
| 1. Практическое занятие 19. Применение демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования на занятиях по фитнесу | 2   |           |                           |
|   | <b>Содержание</b>   | <b>2</b>  | ПК 4.1                    |

|   |  |           |                 |
|---|--|-----------|-----------------|
| <b>Тема 1.8.</b><br><b>Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни</b>   | <b>1.</b> Гаджеты, используемые в индустрии физической культуры, спорта и фитнеса (умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы). Приборы для снятия срочной информации.  |           | ОК 01-<br>ОК 09 |
|   | <b>2.</b> Принцип работы анализатора состава тела InBody. Основные параметры, анализируемые устройством, их значение.  |           |                 |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>   | <b>2</b>  |                 |
|   | <b>1.</b> Практическое занятие 20. Тестирование различных систем физических качеств антропометрических параметров с помощью использования современных цифровых систем. | 1         |                 |
|   | <b>2.</b> Практическое занятие 21. Проведение процедуры тестирования на аппарате InBody.   | 1         |                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br><b>Виды работ</b><br>1. Изучение рекомендуемых упражнений ритмической гимнастики для детей разного возраста.<br>2. Самостоятельное изучение правил, видов, алгоритмов оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи.<br>3. Самостоятельное изучение комплекса упражнений комплекса физических упражнений в оздоровительной направленности.<br>4. Самостоятельное изучение комплекса упражнений «Калланетик».<br>5. Самостоятельное изучение комплекса упражнений шейпинга.  |  | <b>4</b>  |                 |
| <b>Учебная практика</b><br><br><b>Виды работ</b><br><b>1.</b> Разработка типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся<br><b>2.</b> Планирование содержания группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса<br><b>3.</b> Разработка структуры занятия по направлению фитнеса<br><b>4.</b> 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 |  | <b>36</b> |                 |

|   |                  |  |
|---|------------------|--|
| <p>5. Подбор методов урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся</p> <p>6. Составление инструктажей по технике безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в групповом занятии по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса</p> <p>7. Составление режима суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок</p> <p>8. Подбор и применение специальных комплексов упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися</p> <p>9. Подбор демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования</p> <p>10. Составление отчетной документации по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)</p>  |                  |  |
| <p><b>Производственная практика</b></p> <p><b>Виды работ</b></p> <p>1. Анализ типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы, методических рекомендаций по планированию групповых занятий с занимающимися по направлению фитнеса</p> <p>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</p> <p>3. Подбор оборудования и инвентаря согласно требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса.</p> <p>4. Инструктирование занимающихся фитнесом по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, информирование о правилах этичного поведения занимающихся</p> <p>5. Информирование занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия по направлению фитнеса, урегулирование конфликтных ситуаций</p> <p>6. Подготовка и проведение с занимающимися комплексов упражнений по плану занятия по типовой, авторской, лицензионной фитнес-программе, корректировка техники выполнения занимающимися комплексом упражнений и разъяснение типичных ошибок занимающимся.</p> <p>7. Ведение базы обновлений авторской, лицензионной фитнес-программы, внесение корректировок в план группового занятия по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса</p> <p>8. Контроль за переносимостью нагрузок и физическим состоянием занимающихся</p> | <p><b>36</b></p> |  |

|   |            |  |
|---|------------|--|
| 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)  |            |  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме экзамена (квалификационного)</b>  | <i>18</i>  |  |
| <b>Всего</b>  | <i>162</i> |  |

### **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 фитнес-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 PROОбразование : [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  |
|--|--|--|
| <p>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</p> | <p>Использует систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся</p> <p>Адаптирует содержание типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся</p> <p>Планирует содержание группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса</p> <p>Использует методы и формы организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса</p> <p>Подбирает соответствующее требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса оборудование и инвентарь для занятий</p> <p>Контролирует обновления авторской, лицензионной фитнес-программы и корректировать план проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнес-программы</p> <p>Поясняет структуру занятия по направлению фитнеса</p> <p>Разъясняет занимающимся цели и задачи группового занятия фитнесом и нормы этичного поведения занимающихся</p> <p>Использует методические рекомендации типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации</p> | <p>экспертное наблюдение за алгоритмом и содержанием выполнения практических работ, заданий учебной и производственной практики, экзамена (квалификационного)</p> <p>критериальное оценивание результатов выполнения заданий</p> |

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

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p>   | <p>необходимых для решения поставленных задач; обоснованность выбора и эффективность применения средств информационных технологий при решении профессиональных задач;</p>  | <p>деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)</p>                          |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>  | <p>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</p> | <p>Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)</p> |
| <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>   | <p>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.</p>   | <p>Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)</p> |
| <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> | <p>понимание сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; осознание значимости профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту</p>   | <p>Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)</p> |
| <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно</p>   | <p>соблюдение норм экологической безопасности при решении задач профессиональной деятельности; учет климатических условий региона при организации физкультурно-спортивной работы</p>   | <p>Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной</p>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| действовать в чрезвычайных ситуациях   |   | 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;<br>применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>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<br>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)  |   |  |