

**Приложение 6**

к ПОП-П по специальности  
49.02.01 Физическая культура

**Дополнительный профессиональный блок**

**по запросу работодателя**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва» городского округа город Шарья  
Костромской области**

---

*наименование организации-работодателя*

**Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Шарьинский педагогический колледж Костромской области»**

---

*наименование образовательной организации*

## Содержание

|                                                                                                                                          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Раздел 1. Матрица компетенций выпускника (профессиональных и корпоративных компетенций), формируемых по запросу работодателя.....</b> |  |
| <b>Раздел 2. Планируемые результаты освоения<br/>дополнительного профессионального блока .....</b>                                       |  |
| <b>Раздел 3. Структура дополнительного профессионального блока .....</b>                                                                 |  |
| 3.1. Учебный план .....                                                                                                                  |  |
| 3.2. План обучения на предприятии с учетом специфики<br>требований конкретного производства .....                                        |  |
| 3.3. Рабочая программа профессионального модуля .....                                                                                    |  |
| 3.4. Рабочая программа учебной дисциплины .....                                                                                          |  |

## **РАЗДЕЛ 1. МАТРИЦА КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКА (ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И КОРПОРАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ), ФОРМИРУЕМЫХ ПО ЗАПРОСУ РАБОТОДАТЕЛЯ**

1. Матрица компетенций выпускника (далее – МК) с учетом единого подхода подготовки рабочих кадров представляет собой совокупность взаимосвязанных между собой общих и профессиональных компетенций, определенных ФГОС СПО, а также требований профессиональных стандартов (далее – ПС) или единых квалификационных справочников при отсутствии ПС и запросов организации-работодателя к квалификации специалиста, которые должны быть сформированы у обучающегося по завершении освоения ОПОП.

2. МК разработана для профессии/специальности 49.02.01 «Физическая культура» как результат освоения ОПОП, соответствующий требованиям запросам организаций, действующих в реальном секторе экономики.

3. МК включает в себя профессиональную и надпрофессиональную части.

4. Профессиональная часть МК представляет собой матрицу профессиональных компетенций выпускника, формируемых при освоении видов деятельности по запросу работодателя, и трудовых функций действующих профессиональных стандартов или иных документов.

5. Надпрофессиональная часть МК представляет собой интеграцию ОК, заявленных ФГОС СПО, и заявляемых организацией-работодателем обобщенных поведенческих моделей специалиста на рабочем месте (корпоративная культура).

6. Краткое описание и характеристика показателей сформированности корпоративных компетенций приведены в приложении к модели компетенций.

7. МК позволяет конструировать при помощи цифрового конструктора компетенций образовательные программы подготовки квалифицированных специалистов, рабочих и служащих, наиболее востребованных на региональном рынке труда в конкретном секторе экономики под запрос конкретных предприятий.

**Профессиональная часть матрицы компетенций выпускника  
по запросу работодателя**

| Трудовые функции в соответствии с профессиональными стандартами (или иными нормативными документами)                                                                                                    |           | Дополнительные виды деятельности, сформированные по запросу МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва» городского округа город Шарья Костромской области             |                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                         |           | Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду деятельности с населением различных возрастных групп | Применение цифровых технологий в образовательном процессе по физической культуре |
| <b>05.017 ПС Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)</b>                                                                                                                                                  |           |                                                                                                                                                                          |                                                                                  |
| ОТФ В<br>Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе                                                                                                     | ТФ В/01.6 | ПК 5.1<br>ПК 5.2<br>ПК 5.3<br>ПК 5.4                                                                                                                                     |                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                         | ТФ В/02.6 | ПК 4.1<br>ПК 4.2<br>ПК 4.3<br>ПК 4.4                                                                                                                                     |                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                         | ТФ В/03.6 | ПК 4.1<br>ПК 4.2<br>ПК 4.3<br>ПК 4.4                                                                                                                                     |                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                         | ТФ В/04.6 | ПК 4.1<br>ПК 4.2<br>ПК 4.3<br>ПК 4.4                                                                                                                                     |                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                         | ТФ В/05.6 | ПК 4.1<br>ПК 4.2<br>ПК 4.3<br>ПК 4.4                                                                                                                                     |                                                                                  |
| <b>ПС 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)</b>                                     |           |                                                                                                                                                                          |                                                                                  |
| ОТФ А Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования | ТФ А/01.6 |                                                                                                                                                                          | ПК 6.1.<br>ПК 6.2.<br>ПК 6.3.<br>ПК 6.4.<br>ПК 6.5.<br>ПК 6.6.                   |
| ОТФ В Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ                                                                                                  | ТФ В/02.6 |                                                                                                                                                                          | ПК 6.1.<br>ПК 6.5.<br>ПК 6.6.                                                    |

**Обозначения:** ПС – профессиональный стандарт; ОТФ – обобщенная трудовая функция; ТФ – трудовая функция.

**Надпрофессиональная часть матрицы компетенций выпускника  
по запросу работодателя**

| <b>Корпоративные компетенции<sup>1</sup></b>                                                     | <b>Требуемый показатель выраженности корпоративной компетенции (выделить желаемый уровень, согласно требованиям предприятия-работодателя)</b> |                        |                           | <b>Реализуемые общие компетенции согласно ФГОС СПО</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                                                                  | <b>Уровень ограниченной компетенции</b>                                                                                                       | <b>Уровень базовый</b> | <b>Уровень мастерства</b> |                                                        |
| КК 01. Способность анализировать и управлять информацией и данными, в том числе в цифровой среде | –                                                                                                                                             | –                      | +                         | <b>ОК 01, ОК 02, ОК 09</b>                             |
| КК 02. Планирование и организация профессиональной деятельности                                  | –                                                                                                                                             | +                      | +                         | <b>ОК 01, ОК 02, ОК 03</b>                             |
| КК 03. Способность постоянно развивать творческий потенциал, педагогическую компетентность       | –                                                                                                                                             | +                      | +                         | <b>ОК 03</b>                                           |
| КК.04 Эффективная коммуникация                                                                   | –                                                                                                                                             | +                      | +                         | <b>ОК 04, ОК 05</b>                                    |
| КК.05 Креативность и когнитивная гибкость                                                        | –                                                                                                                                             | +                      | +                         | <b>ОК 01, ОК 03</b>                                    |

**Обозначения:**  – определяется работодателем;

– определяется федеральным государственным образовательным стандартом

**Характеристика корпоративных компетенций**

| Корпоративные компетенции                                                                               | Характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>КК 01. Способность анализировать и управлять информацией и данными, в том числе в цифровой среде</p> | <p>Эффективно работает с разноплановой информацией: выделяет главное, отсекает второстепенное, систематизирует и анализирует данные, делает верные логические выводы. Самостоятельно использует современные и достоверные источники получения информации для поиска оптимального решения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>КК 02. Планирование и организация профессиональной деятельности</p>                                  | <p>Эффективно планирует свою деятельность: декомпозирует задачи на подзадачи, планирует этапы выполнения (по SMART), расставляет приоритеты по принципу важно/срочно, самостоятельно рассчитывает и использует необходимые ресурсы, самостоятельно ориентируется в соотношении (процент) резервов и затрат</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>КК 03. Способность постоянно развивать творческий потенциал, педагогическую компетентность</p>       | <p>Стремится повышать профессиональную компетентность, получать новые знания, развивать соответствующие умения, навыки педагогической деятельности; способность быстро находить и овладевать в творческом поиске новыми знаниями, расширять свой профессиональный кругозор; способен целеустремленно изучать вопрос или проблему, связанные с педагогической деятельностью; испытывает чувство удовлетворения от обогащения опыта педагогической деятельности и в то же время – творческое недовольство уровнем достижений, как условие последующего роста профессиональной компетентности</p> |
| <p>КК.04 Эффективная коммуникация</p>                                                                   | <p>Выстраивает взаимодействие с участниками образовательного процесса на различных уровнях от обмена информацией до обмена смыслами; способен к созданию общего поля деятельности по решению образовательных задач. Инициативен в установлении новых контактов. В трудных ситуациях общения, при возникновении разногласий, сохраняет спокойствие и выдержку, стремится контролировать собственные эмоциональные проявления. Четко и ясно формулирует свое мнение. Логично выстраивает последовательность изложения, обосновывает свою позицию.</p>                                            |
| <p>КК.05 Креативность и когнитивная гибкость</p>                                                        | <p>Способность к творческому поиску, нестандартному решению педагогических задач, характеризующаяся критериями: скорость (продуктивность) и гибкость мысли, оригинальность, любознательность, точность и смелость. Предполагает оперативное переключение с одной мысли на другую, а также обдумывание нескольких идей и задач одновременно.</p>                                                                                                                                                                                                                                                |

### Требуемый показатель выраженности корпоративной компетенции

| Критерии выраженности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Уровень                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <p>Все обязанности выполнены в полной мере. Многие результаты превосходят запланированные, достижения выходят за рамки непосредственных обязанностей. Все ключевые компетенции, профессионально-технические знания и навыки, необходимые для конкретной должности, развиты в достаточной степени или на уровне выше требуемого. Работник справился с внештатными ситуациями и достиг результатов, даже несмотря на возникшие незапланированные трудности. Проявляет необходимое поведение в нестандартных ситуациях повышенной сложности, передает знания другим.</p> | <p>Уровень мастерства</p>                  |
| <p>Выполнены основные обязанности. Результаты в основном соответствуют запланированным. Некоторые задачи выполнены не в полном объеме. Отдельные компетенции, профессионально-технические знания и навыки, необходимые на занимаемой работником должности, требуют развития. Поведение соответствует требованиям должности.</p>                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Уровень базовый</p>                     |
| <p>Работник выполняет свои ключевые обязанности лишь частично. Некоторые задачи не выполнены. Компетенции, профессионально-технические знания и навыки, необходимые для данной должности, развиты слабо. Есть конкретные промахи, которые можно четко сформулировать. В поведении слабо выражены корпоративные компетенции.</p>                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Уровень ограниченной компетентности</p> |

## РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛОКА

### 2.1. Профессиональные компетенции

| Виды деятельности                             | Код и наименование компетенции                                                                                               | Код      | Показатели освоения компетенции                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Организация и оказание фитнес-услуг населению | ПК 4.1.<br>Продвижение фитнес-услуг среди населения, вовлечение населения в занятия физической культурой, спортом и фитнесом |          | <b>Навыки:</b>                                                                                                                                                                                               |
|                                               |                                                                                                                              | Н 4.1.01 | Анализ потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии                                                                                     |
|                                               |                                                                                                                              | Н 4.1.02 | Организация мероприятий для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения                                                                                  |
|                                               |                                                                                                                              | Н 4.1.03 | Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов                                                   |
|                                               |                                                                                                                              |          | <b>Умения:</b>                                                                                                                                                                                               |
|                                               |                                                                                                                              | У 4.1.01 | Анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно-ориентированной двигательной активности |
|                                               |                                                                                                                              | У 4.1.02 | Выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения                                                      |
|                                               |                                                                                                                              | У 4.1.03 | Подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения                                                                                         |
|                                               |                                                                                                                              | У 4.1.04 | Использовать социальные медиаресурсы, ресурсы сети интернет для вовлечения населения в занятия фитнесом                                                                                                      |
|                                               |                                                                                                                              | У 4.1.05 | Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи                                                                                                                                 |
|                                               |                                                                                                                              |          | <b>Знания:</b>                                                                                                                                                                                               |
|                                               |                                                                                                                              | З 4.1.01 | Общие требования к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм                                                                     |

|  |                                                        |          |                                                                                                                                                      |
|--|--------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                        | З 4.1.02 | Процедура разработки и оформления документации, презентационного материала (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями        |
|  |                                                        | З 4.1.03 | Методы подбора, эксплуатации и подготовки к занятиям спортивного оборудования и инвентаря                                                            |
|  |                                                        | З 4.1.04 | Специфика планирования организации и содержания физкультурно-спортивной деятельности                                                                 |
|  |                                                        | З 4.1.05 | Специфика проведения анализа различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности                                                  |
|  |                                                        | З 4.1.06 | Специфика осуществления коммуникации с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности                            |
|  |                                                        | З 4.1.07 | Специальные мероприятия по реализации информативной и имиджевой политики организации для различных аудиторий                                         |
|  | ПК 4.2.<br>Определение физического состояния населения |          | <b>Навыки:</b>                                                                                                                                       |
|  |                                                        | Н 4.2.01 | Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом                                                                        |
|  |                                                        | Н 4.2.02 | Применять цифровые устройства для диагностики состояния населения                                                                                    |
|  |                                                        | Н 4.2.03 | Выбор уровня программы занятий с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся |
|  |                                                        |          | <b>Умения:</b>                                                                                                                                       |
|  |                                                        | У 4.2.01 | Применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля состояния клиента                                              |
|  |                                                        | У 4.2.02 | Использовать систему квалифицирующих показателей и данных о физическом лице для определения факторов риска занятий фитнесом для населения            |
|  |                                                        | У 4.2.03 | Применять методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния                                                                           |
|  |                                                        | У 4.2.04 | Контролировать усталость, перенапряжение тестируемого при проведении динамического тестирования и определять симптомы, требующие прекращения         |

|  |                                                                                               |          |                                                                                                                                                                                 |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                               |          | тестирования в целях обеспечения безопасности тестируемого                                                                                                                      |
|  |                                                                                               | У 4.2.05 | Интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов                                 |
|  |                                                                                               | У 4.2.06 | Выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности населения по компонентам фитнеса на основе тестирования и определять достижимые цели занятий фитнесом |
|  |                                                                                               |          | <b>Знания:</b>                                                                                                                                                                  |
|  |                                                                                               | З 4.2.01 | Противопоказания для занятий фитнесом                                                                                                                                           |
|  |                                                                                               | З 4.2.02 | Медико-биологические основы фитнеса                                                                                                                                             |
|  |                                                                                               | З 4.2.03 | Особенности организации фитнеса для лиц пожилого возраста                                                                                                                       |
|  |                                                                                               | З 4.2.04 | Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи                                                                                             |
|  |                                                                                               | З 4.2.05 | Цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса                                                                                                                      |
|  |                                                                                               | З 4.2.06 | Основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека                                                                                                                  |
|  |                                                                                               | З 4.2.07 | Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления                                                                                                |
|  |                                                                                               | З 4.2.08 | Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности              |
|  |                                                                                               | З 4.2.09 | Симптомы усталости, дискомфорта и перенапряжения тестируемого при динамическом тестировании                                                                                     |
|  |                                                                                               | З 4.2.10 | Методики интерпретации данных тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования в фитнесе                                       |
|  | ПК 4.3.<br>Оказание населению услуг по разработке и реализации индивидуальных фитнес-программ |          | <b>Навыки</b>                                                                                                                                                                   |
|  |                                                                                               | Н 4.3.01 | Разработка и составление комплексов упражнений для индивидуальной программы занятий                                                                                             |
|  |                                                                                               | Н 4.3.02 | Подбор и проверка работоспособности специализированного спортивного инвентаря и оборудования для проведения занятий                                                             |
|  |                                                                                               | Н 4.3.03 | Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования                                                                                                              |

|  |  |          |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |          | малого и большого специализированного оборудования и инвентаря                                                                                                                                                                                          |
|  |  | Н 4.3.04 | Обучение занимающихся правилам использования специализированного оборудования и инвентаря, применяемого в занятиях                                                                                                                                      |
|  |  | Н 4.3.05 | Демонстрация занимающимся техник выполнения упражнений                                                                                                                                                                                                  |
|  |  | Н 4.3.06 | Координация действий занимающегося лица при выполнении программы занятия                                                                                                                                                                                |
|  |  | Н 4.3.07 | Оценка физического состояния занимающегося лица и его способности переносить нагрузки, коррекция ошибок при выполнении занимающимся лицом упражнений                                                                                                    |
|  |  |          | <b>Умения</b>                                                                                                                                                                                                                                           |
|  |  | У 4.3.01 | Подбирать для физического лица упражнения для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования                                                                   |
|  |  | У 4.3.02 | Демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса                                                                                      |
|  |  | У 4.3.03 | Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с акцентом на общее физическое состояние и последовательность решения задач физического совершенствования населения по фазам фитнес-тренировок |
|  |  |          | <b>Знания</b>                                                                                                                                                                                                                                           |
|  |  | З 4.3.01 | Двигательная рекреация                                                                                                                                                                                                                                  |
|  |  | З 4.3.02 | Фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование                                                                                              |
|  |  | З 4.3.03 | Биомеханика движений человека                                                                                                                                                                                                                           |
|  |  | З 4.3.04 | Основы организации и порядок обращения за оказанием первой помощи                                                                                                                                                                                       |
|  |  | З 4.3.05 | Основные и дополнительные услуги в фитнесе                                                                                                                                                                                                              |
|  |  | З 4.3.06 | Основы организации занятия по фитнесу                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                         |          |                                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | ПК 4.4.<br>Консультирование населения по ведению здорового образа жизни |          | <b>Навыки</b>                                                                                                                                                   |
|  |                                                                         | Н 4.4.01 | Консультирование занимающихся по вопросам подготовки к занятиям, по физиологическим вопросам воздействия упражнений, на физическое состояние занимающегося лица |
|  |                                                                         | Н 4.4.02 | Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу                                                                             |
|  |                                                                         |          | <b>Умения</b>                                                                                                                                                   |
|  |                                                                         | У 4.4.01 | Информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности                                                                      |
|  |                                                                         | У 4.4.02 | Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных                                               |
|  |                                                                         |          | <b>Знания</b>                                                                                                                                                   |
|  |                                                                         | З 4.4.01 | Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия                                                                                                              |
|  |                                                                         | З 4.4.02 | Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия                                                                                              |
|  |                                                                         | З 4.4.03 | Средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности                                                                                         |
|  |                                                                         | З 4.4.04 | Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия                                                                                          |
|  |                                                                         | З 4.4.05 | Технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций                                                                                                           |

### РАЗДЕЛ 3. СТРУКТУРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛОКА

#### 3.1. Учебный план по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 49.02.01 Физическая культура

| Индекс       | Наименование                                                                                                                                                                                                     | Всего, ак.ч            | В т.ч. в форме<br>практической<br>подготовки | Рекомендуемый<br>курс изучения |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|
| 1            | 2                                                                                                                                                                                                                | 3                      | 4                                            | 5                              |
| <b>ДПБ</b>   | <b>Дополнительный профессиональный блок<br/>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного<br/>образования «Спортивная школа олимпийского резерва»<br/>городского округа город Шарья Костромской области</b> | <b>360<sup>2</sup></b> | <b>262</b>                                   | <b>2-3</b>                     |
| <b>ПМ.05</b> | <b>Осуществление деятельности по профессии Фитнес-тренер</b>                                                                                                                                                     | <b>360</b>             | <b>262</b>                                   | <b>2-3</b>                     |
| МДК.04.01    | Кинезиология тренировочной деятельности                                                                                                                                                                          | 26                     | 4                                            | 2-3                            |
| МДК.04.02    | Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования                                                                                                                         | 30                     | 20                                           | 2-3                            |
| МДК.04.03    | Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса                                                                     | 98                     | 80                                           | 2-3                            |

<sup>2</sup> Указаны часы с учетом интенсификации образовательной деятельности. Для профессий срок обучения 10 месяцев интенсификация образовательной деятельности не указывается.

|               |                                                                                                                                               |            |            |     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----|
| МДК.04.04     | Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью | 30         | 20         | 2-3 |
| МДК.04.05     | Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности                                                                            | 44         | 18         | 2-3 |
|               | Промежуточная аттестация                                                                                                                      | 12         |            | 2-3 |
| УП.04         | Учебная практика                                                                                                                              | 40         | 40         | 2   |
| ПП.04         | Производственная практика                                                                                                                     | 80         | 80         | 2-3 |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                                               | <b>360</b> | <b>262</b> |     |

### 3.2. План обучения на предприятии с учетом специфики требований конкретного производства

*План обучения на предприятии заполнен исходя из помещений для организации образовательного процесса на базе предприятия-партнера. Работодатель снабжает необходимым оборудованием, инструментами, расходными материалами, обеспечивающими выполнение всех видов работ, определенных содержанием программ профессиональных модулей.*

| № п/п | Содержание практической подготовки (виды работ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ПМ  |                                                          | Длительность обучения (в часах) | Семестр обучения | Наименование рабочего места, участка <sup>3</sup>                                                                                                                                                                          | Ответственный от предприятия (при необходимости) |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Код | Наименование                                             |                                 |                  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                  |
| 1.    | 1. Анализ потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии. Организация мероприятий для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения.<br>2. Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая | 04  | Осуществление деятельности по профессии<br>Фитнес-тренер | 80                              | 4                | Тренажёрный зал, восстановительный центр, спортивный комплекс (ул. Адм.Виноградова) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва» городского округа город Шарья | Инструктор-методист                              |

<sup>3</sup> Оснащение указано в п. 6.1.2.5

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| <p>лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</p> <p>3. Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом.</p> <p>4. Применять цифровые устройства для диагностики состояния населения</p> <p>5. Выбор уровня программы занятий с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся.</p> <p>6. Разработка и составление комплексов упражнений для индивидуальной программы занятий.</p> <p>7. Подбор и проверка работоспособности специализированного спортивного инвентаря и оборудования для проведения занятий.</p> <p>8. Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря.</p> <p>9. Обучение занимающихся правилам использования специализированного оборудования и инвентаря, применяемого в занятиях.</p> <p>10. Демонстрация занимающимся техник выполнения упражнений.</p> <p>11. Координация действий занимающегося лица при выполнении программы занятия.</p> <p>12. Оценка физического состояния занимающегося лица и его способности переносить нагрузки, коррекция ошибок при выполнении занимающимся лицом упражнений.</p> |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>13. Консультирование занимающихся по вопросам подготовки к занятиям, по физиологическим вопросам воздействия упражнений, на физическое состояние занимающегося лица.</p> <p>14. Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу.</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

### **3.3. Рабочая программа профессионального модуля**

#### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**«ПМ.05 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп»**

*Для направленности «фитнес-тренер»*

Дополнительный профессиональный блок по запросу работодателя: МБУ ДО ««Спортивная школа олимпийского резерва» городского округа город Шарья Костромской области»

Профессиональный цикл

*2023 z.*

***СОДЕРЖАНИЕ***

|                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b> | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>                           | <b>7</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>                               | <b>15</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>           | <b>16</b> |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

### «ПМ.05 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп»

#### 1.1. Цель и планируемые результаты освоения профессионального модуля

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

##### 1.1.1. Перечень общих компетенций

| Код   | Наименование общих компетенций                                                                                                                                                                                                      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                                                                   |
| ОК 02 | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности                                                                        |
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                                               |

##### 1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

| Код     | Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций                                                                                                     |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ВД 3    | Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп |
| ПК 3.1. | Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.                                                             |
| ПК 3.2. | Проводить занятия с населением различных возрастных групп.                                                                                                         |
| ПК 3.3. | Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.                    |
| ПК 3.4. | Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.                                                                     |
| ПК 3.5. | Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.                                                                                   |
| ПК 3.6. | Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.                                                               |

## 1.1.3. В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен:

|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Владеть навыками | Н 3.1. 01 | анализа планов занятий;                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | Н 3.1.02  | планирования физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с населением различных возрастных групп;                                                           |
|                  | Н 3.2.01  | проведения физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с населением различных возрастных групп;                                                             |
|                  | Н.3.3.01  | осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;                                                                                                                  |
|                  |           | наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию;                                                                                                                                                                        |
|                  | Н 3.4.01  | разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам; |
|                  | Н 3.4.02  | оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков в образовательной организации;                                                                                                                                                 |
|                  | Н 3.5.01  | ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий;                                                                                                                                                                                                      |
|                  | Н 3.6.01  | тренировочной деятельности в ИВС;                                                                                                                                                                                                                                 |
| Уметь            | Н 3.5.01  | ведения дневника самоконтроля;                                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | У 3.1.01  | определять цель, задачи, содержание, формы и виды занятий с учётом уровня подготовленности, возрастной группы занимающихся;                                                                                                                                       |
|                  | У 3.1.02  | подбирать упражнения, подвижные игры, инвентарь для проведения занятий с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся;                                                                                                   |
|                  | У.3.1.03  | выбирать типы нагрузок с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся;                                                                                                                                                   |
|                  | У.3.1.04  | разрабатывать структуру занятия на основе программы;                                                                                                                                                                                                              |
|                  | У 3.2.01  | подбирать и использовать различные комплексы упражнений с учетом задач, вида занятия, особенностей возрастной группы занимающихся;                                                                                                                                |
|                  | У 3.2.02  | обучать занимающихся техникам комплексов упражнений, владению навыками и техникой выполнения упражнений, предусмотренных планом занятия по избранному виду спорта (спортивной дисциплине);                                                                        |
|                  | У 3.2.03  | определять и варьировать направленность и объем нагрузки,                                                                                                                                                                                                         |
|                  | У 3.2.04  | интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом подготовленности занимающихся;                                                                                                                                                                      |
|                  | У 3.2.04  | применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;                                                                                                                                                  |
|                  | У 3.2.05  | подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы занимающихся;                                                                                                                          |

|       |           |                                                                                                                                                                                                                |
|-------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | У 3.2.06  | мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;                                                                      |
|       | У 3.3.01  | выявлять первые признаки утомления занимающихся;                                                                                                                                                               |
|       | У 3.3. 02 | осуществлять контроль за двигательной активностью;                                                                                                                                                             |
|       | У 3.3.03  | использовать методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся;                                                                                                               |
|       | У 3.3.04  | анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;                                                                                                                           |
|       | У 3.3.05  | интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся;                                                                               |
|       | У 3.3.06  | пользоваться контрольно-измерительными приборами и средствами измерения;                                                                                                                                       |
|       | У 3.1.05  | осуществлять анализ, самоанализ занятия;                                                                                                                                                                       |
|       | У 3.1.05  | составлять протокол наблюдения занятия с учётом цели анализа;                                                                                                                                                  |
|       | У 3.1.06  | устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать результаты;                                                                                            |
|       | У 3.4.01  | оценивать интересы, физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения, выявлять наличие заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;           |
|       | У 3.4.01  | подготовленность населения, выявлять наличие заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;                                                                           |
|       | У 3.4.02  | выбирать оптимальные формы тренировок, нагрузок и видов занятий;                                                                                                                                               |
|       | У.3.4.03  | обосновывать методические аспекты физической подготовки физических лиц различных возрастных групп;                                                                                                             |
|       | У 3.4.04  | прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков в образовательных организациях, в том числе на основе сбора мнений участников учебных коллективов;                                                  |
|       | У 3.5.01  | вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;                                                                                                                                    |
|       | У 3.6.03  | выполнять профессионально значимые двигательные действия избранного вида спорта;                                                                                                                               |
|       | У 3.6.05  | вести учет собственной тренировочной деятельности;                                                                                                                                                             |
|       | У 3.6.05  | оценивать собственное физическое и психическое состояние, в том числе динамику его изменения;                                                                                                                  |
| Знать | З 3.1.01  | теоретические и методические основы планирования различных видов занятий;                                                                                                                                      |
|       | З 3.1. 02 | методические основы построения различных видов занятий;                                                                                                                                                        |
|       | З 3.1.03  | нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся;                                                                                                                                    |
|       | З 3.2.01  | сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы занятий;                                                                                                                                                    |
|       | З 3.2.02  | методики проведения физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с населением различных возрастных групп; |
|       | З 3.2.03  | технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма на занятиях;                                                                                                                                 |
|       | З 3.2.04  | основы техники и методики обучения в избранном виде спорта;                                                                                                                                                    |

|          |                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 3.2.05 | комплексы упражнений, в том числе применяемые в программах спортивной подготовки по избранному виду спорта (спортивной дисциплине);                                                                                           |
| 3 3.2.06 | методические основы развития физических качеств с учетом особенностей возрастной группы занимающихся и вида занятия;                                                                                                          |
| 3 3.2.07 | техники страховки и самостраховки;                                                                                                                                                                                            |
| 3 3.2.08 | условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом;                                                                                                                                |
| 3 3.2.09 | разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий ИВС;                                                                                                                                   |
| 3 3.2.10 | техника безопасности и требования к физкультурно – спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю при проведении занятий;                                                                                                   |
| 3 3.2.11 | тренажеры в физической культуре и спорте;                                                                                                                                                                                     |
| 3 3.2.12 | методики проведения занятий с тренажерами;                                                                                                                                                                                    |
| 3 3.3.01 | методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся; |
| 3 3.3.02 | основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся;                                                                                      |
| 3 3.3.03 | назначение и особенности использования контрольно-измерительные приборы и средства измерения;                                                                                                                                 |
| 3.3.3.04 | подходы к анализу различных видов занятий;                                                                                                                                                                                    |
| 3 3.4.01 | направления и содержание консультирования населения по вопросам занятий и физических нагрузок;                                                                                                                                |
| 3 3.5.01 | виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению;                                                                                                                                                      |
| 3 3.3.01 | правила организации самоконтроля, методы и техники самоконтроля занимающегося физической культурой и спортом;                                                                                                                 |
| 3 3.3.02 | объективные и субъективные показатели самоконтроля за тренировочной деятельностью;                                                                                                                                            |
| 3 3.3.03 | основы анализа показателей самоконтроля                                                                                                                                                                                       |

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

Всего часов – 176

В том числе в форме практической подготовки - 126

Из них на освоение МДК- 104

в том числе, самостоятельная работа -

практики, в том числе учебная -

производственная - 72

Промежуточная аттестация \_\_\_\_\_

## 2. Структура и содержание профессионального модуля

### 2.1. Структура профессионального модуля

| Коды профессиональных и общих компетенций | Наименования разделов профессионального модуля                                                                                                                      | Всего, час.                         | В т.ч. в форме практической. подготовки | Объем профессионального модуля, ак. час. |             |                  |   |   |          |           |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------|------------------|---|---|----------|-----------|
|                                           |                                                                                                                                                                     |                                     |                                         | Обучение по МДК                          |             |                  |   |   | Практики |           |
|                                           |                                                                                                                                                                     |                                     |                                         | Всего                                    | В том числе |                  |   |   |          |           |
| Лабораторных и практических занятий       | Курсовых работ (проектов)                                                                                                                                           | Самостоятельная работа <sup>4</sup> | Промежуточная аттестация                |                                          | Учебная     | Производственная |   |   |          |           |
| 1                                         | 2                                                                                                                                                                   | 3                                   | 4                                       | 5                                        | 6           | 7                | 8 | 9 | 10       | 11        |
| ПК 3.1-3.6<br>ОК 01-09                    | МДК.05.01 Методика проведения физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам с населением различных возрастных групп | 104                                 | 54                                      | 104                                      | 54          |                  |   |   |          |           |
|                                           | Учебная практика                                                                                                                                                    | -                                   |                                         |                                          |             |                  |   |   |          |           |
|                                           | Производственная практика (по профилю специальности), часов                                                                                                         | 72                                  |                                         |                                          |             |                  |   |   |          |           |
|                                           | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                       | <b>176</b>                          | <b>54</b>                               | <b>104</b>                               |             |                  |   |   | -        | <b>72</b> |

<sup>4</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема профессионального модуля в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием междисциплинарного курса.

## 2.2. Тематический план и содержание профессионального модуля (ПМ)

| Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)                                                                                                                                       | Содержание, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)                               | Объем в часах | Код ПК, ОК                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                               | 2                                                                                                                                                          | 3             | 4                          |
| <b>МДК.05.01. Методика проведения физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с населением различных возрастных групп</b> |                                                                                                                                                            | <b>104/54</b> |                            |
| <b>Тема 1.1.</b> Характеристика физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки)                                               | <b>Содержание</b>                                                                                                                                          | <b>8/6</b>    |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                 | 1. Сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и виды занятий                                                                                       | 8             | ОК.01, ОК.02, ОК.03        |
|                                                                                                                                                                                                                                 | 2. Методические основы построения различных видов занятий                                                                                                  |               |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                 | 3. Техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма на занятиях                                                                           |               |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                 | 4. Виды учетно-отчетной документации, требования к её ведению и оформлению                                                                                 |               |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                               | <b>6</b>      |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                 | 1. Анализ цели, задач, содержания, форм и видов занятий                                                                                                    | 2             | ОК.01, ОК.02, ОК.04, ОК.05 |
|                                                                                                                                                                                                                                 | 2. Разработка структуры занятия с учетом вида и формы организации                                                                                          | 2             |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                 | 3. Анализ требований к ведению учетно-отчетной документации в бумажном и электронном виде                                                                  | 2             |                            |
| <b>Тема 1.2.</b> Нормирование нагрузки в процессе проведения занятий с различными возрастными группами населения                                                                                                                | <b>Содержание</b>                                                                                                                                          | <b>4/4</b>    |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                 | 1. Нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп занимающихся                                                                               | 4             | ОК.08                      |
|                                                                                                                                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                               | <b>4</b>      |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                 | 1. Определение типа нагрузок с учетом возрастной группы занимающихся, с учетом цели, задач, вида и формы организации занятия                               | 2             | ОК.03, ОК.05, ОК.06, ОК.08 |
|                                                                                                                                                                                                                                 | 2. Определение и варьирование направленности и объема нагрузки, интенсивности, координационной сложности упражнений с учетом подготовленности занимающихся | 2             |                            |
| <b>Тема 1.3.</b> Методические основы проведения                                                                                                                                                                                 | <b>Содержание</b>                                                                                                                                          | <b>10/6</b>   |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                 | 1. Формы организации физкультурно-оздоровительных, спортивных и рекреационных занятий с различными возрастными группами населения.                         | 10            | ОК.01, ОК.02,              |

|                                                                                                              |                                                                                                                                       |             |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|
| физкультурно-оздоровительных, спортивных и рекреационных занятий с различными возрастными группами населения | 2. Методики проведения физкультурно-оздоровительных, спортивных и рекреационных занятий с различными возрастными группами населения.  |             | ОК.03, ОК.07, ОК.08        |
|                                                                                                              | 3. Комплексы упражнений, применяемых на занятиях с учетом особенностей возрастной группы занимающихся и вида занятия.                 |             |                            |
|                                                                                                              | 4. Методические основы развития физических качеств с учетом особенностей возрастной группы занимающихся и вида занятия.               |             |                            |
|                                                                                                              | 5. Техники страховки и самостраховки при выполнении упражнений                                                                        |             |                            |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                          | <b>6</b>    |                            |
|                                                                                                              | 1. Подбор упражнений и комплексов упражнений с учетом задач, вида и формы организации занятия и возрастной группы населения           | 2           | ОК.03, ОК.05, ОК.06, ОК.08 |
|                                                                                                              | 2. Выбор типа нагрузок с учетом цели и задач, формы и вида занятия, возрастной группы занимающихся                                    | 2           |                            |
|                                                                                                              | 3. Разработка структуры и содержания занятия с учетом задач, вида и формы организации занятия и возрастной группы населения           | 2           |                            |
| <b>Тема 1.4.</b> Методические основы проведения занятий по виду спорта (направлению физической подготовки)   | <b>Содержание</b>                                                                                                                     | <b>12/6</b> |                            |
|                                                                                                              | 1. Методики проведения занятий по избранному виду спорта (направлению физической подготовки)                                          | 12          | ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.05 |
|                                                                                                              | 2. Основы техники и методики обучения в избранном виде спорта                                                                         |             |                            |
|                                                                                                              | 3. Комплексы упражнений, в том числе применяемые в программах спортивной подготовки по избранному виду спорта (спортивной дисциплине) |             |                            |
|                                                                                                              | 4. Методические основы развития физических качеств на занятиях по виду спорта с учетом особенностей возрастной группы занимающихся    |             |                            |
|                                                                                                              | 5. Техники страховки и самостраховки при выполнении упражнений                                                                        |             |                            |
|                                                                                                              | 6. Подходы к анализу занятий по виду спорта (направлению физической подготовки)                                                       |             |                            |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                          | <b>6</b>    |                            |
|                                                                                                              | 1. Подбор упражнений и комплексов упражнений с учетом задач, формы организации занятия и возрастной группы населения                  | 1           | ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.05 |
|                                                                                                              | 2. Подбор подвижных игр с учетом задач занятия и возрастной группы населения                                                          | 1           |                            |
|                                                                                                              | 3. Определение содержания занятия, направленного на обучение навыкам и технике выполнения упражнений избранного вида спорта           | 1           |                            |
|                                                                                                              | 4. Выбор типа нагрузок с учетом цели и задач, формы занятия, возрастной группы занимающихся                                           | 1           |                            |
|                                                                                                              | 5. Разработка структуры и содержания занятия с учетом задач, формы организации занятия и возрастной группы населения                  | 2           |                            |

|                                                                                                                          |                                                                                                                             |             |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| <b>Тема 1.5.</b> Методические основы проведения занятий по фитнес-программам с различными возрастными группами населения | <b>Содержание</b>                                                                                                           | <b>12/4</b> |                     |
|                                                                                                                          | 1. Формы организации занятий по фитнес-программам.                                                                          | 12          | ОК.01, ОК.03, ОК.08 |
|                                                                                                                          | 2. Методики проведения занятий по фитнес-программам с различными возрастными группами населения.                            |             |                     |
|                                                                                                                          | 3. Комплексы упражнений, применяемых на занятиях по фитнес-программам с учетом особенностей возрастной группы занимающихся. |             |                     |
|                                                                                                                          | 4. Методические основы развития физических качеств с учетом особенностей возрастной группы занимающихся.                    |             |                     |
|                                                                                                                          | 5. Техники страховки и самостраховки при выполнении упражнений                                                              |             |                     |
|                                                                                                                          | 6. Подходы к анализу занятий по фитнес-программам с различными возрастными группами населения                               |             |                     |
|                                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                | <b>4</b>    |                     |
|                                                                                                                          | 1.Подбор упражнений и комплексов упражнений с учетом задач, формы организации занятия и возрастной группы населения         | 1           | ОК.08,ОК.05         |
|                                                                                                                          | 2.Выбор типа нагрузок с учетом цели и задач, формы занятия, возрастной группы занимающихся                                  | 1           |                     |
|                                                                                                                          | 3.Определение способов и приёмов страховки и самостраховки с учётом специфики физических упражнений                         | 1           |                     |
|                                                                                                                          | 4. Разработка структуры и содержания занятия с учетом задач, формы организации занятия и возрастной группы населения        | 1           |                     |
| <b>Тема 1.6.</b> Формирование и развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом                             | <b>Содержание</b>                                                                                                           | <b>4/2</b>  |                     |
|                                                                                                                          | 1.Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом.                            | 4           | ОК.01, ОК.02, ОК.03 |
|                                                                                                                          | 2. Техники и приёмы вовлечения в деятельность                                                                               |             |                     |
|                                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                | <b>2</b>    |                     |
|                                                                                                                          | 1. Изучение условий и способов формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом                  | 1           | ОК.03               |
|                                                                                                                          | 2. Изучение способов стимулирования и мотивирования деятельности занимающихся                                               | 1           |                     |
| <b>Тема 1.7.</b> Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительных, спортивных,                           | <b>Содержание</b>                                                                                                           | <b>4/2</b>  |                     |
|                                                                                                                          | 1. Разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации.                 | 4           | ОК.01, ОК.02, ОК.03 |
|                                                                                                                          | 2. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.                       |             |                     |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                       |            |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------|
| рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                          | <b>2</b>   |                            |
|                                                                                                         | 1. Определение направленности использования оборудования и инвентаря при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) | 2          | ОК.01, ОК.02, ОК.05        |
| <b>Тема 1.8.</b> Применение тренажёров на занятиях с различными возрастными группами населения          | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>6\2</b> |                            |
|                                                                                                         | 1. Тренажеры в физической культуре и спорте                                                                                                                                                                                           | 6          | ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.05 |
|                                                                                                         | 2. Методика проведения занятий с тренажёрами                                                                                                                                                                                          |            |                            |
|                                                                                                         | 3. Техники страховки и самостраховки при выполнении упражнений                                                                                                                                                                        |            |                            |
|                                                                                                         | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                          | <b>2</b>   |                            |
|                                                                                                         | 1. Определение направленности применения тренажеров при проведении занятий                                                                                                                                                            | 1          | ОК.01, ОК.02, ОК.07        |
|                                                                                                         | 2. Разработка структуры и содержания занятия с применением тренажеров                                                                                                                                                                 | 1          |                            |
|                                                                                                         | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>6/4</b> |                            |
|                                                                                                         | 1. Теоретические и методические основы планирования различных видов занятий                                                                                                                                                           | 6          | ОК.01, ОК.02               |
|                                                                                                         | 2. Подходы к анализу физкультурно-оздоровительных, спортивных и рекреационных занятий с различными возрастными группами населения                                                                                                     |            |                            |
|                                                                                                         | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                          | <b>4</b>   |                            |
|                                                                                                         | 1. Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с различными возрастными группами населения            | 2          | ОК.05, ОК.07, ОК.08, ОК.09 |
|                                                                                                         | 2. Анализ и самоанализ физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с различными возрастными группами населения                  | 2          |                            |
| <b>Тема 2.0.</b> Контроль на занятиях с различными возрастными группами населения                       | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>8/6</b> |                            |
|                                                                                                         | 1. Объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся.                                                                                         | 8          | ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.05 |
|                                                                                                         | 2. Методы контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся различных возрастных групп                                                                                                                        |            |                            |
|                                                                                                         | 3. Назначение и особенности использования контрольно-измерительных приборов и средств измерения при осуществлении контроля                                                                                                            |            |                            |
|                                                                                                         | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                          | <b>6</b>   |                            |
|                                                                                                         | 1. Определение признаков утомления у занимающихся                                                                                                                                                                                     | 1          | ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.08 |
|                                                                                                         | 2. Определение показателей контроля за двигательной активностью занимающихся различных возрастных групп.                                                                                                                              | 1          |                            |

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                             |             |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------|
|                                                                                                           | 3. Анализ методик контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся различных возрастных групп и определение особенностей их применения на занятиях | 2           |                                   |
|                                                                                                           | 4. Определение назначения и особенностей использования контрольно-измерительных приборов и средств измерения при осуществлении контроля                                     | 2           |                                   |
| <b>Тема 2.1.</b> Оценка и анализ показателей контроля                                                     | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                           | <b>2/2</b>  |                                   |
|                                                                                                           | 1. Основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся                                  | 2           | ОК.01, ОК.04                      |
|                                                                                                           | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                | <b>2</b>    |                                   |
|                                                                                                           | 1. Анализ физического состояния занимающихся, в том числе динамику его изменения                                                                                            | 1           | ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.08        |
|                                                                                                           | 2. Оценка и интерпретация результатов контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся                                   | 1           |                                   |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок      | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                           | <b>2/4</b>  |                                   |
|                                                                                                           | 1. Направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок                                                                | 2           | ОК.01, ОК.04                      |
|                                                                                                           | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                | <b>4</b>    |                                   |
|                                                                                                           | 1. Оценка интересов населения различных возрастных групп к занятиям физической культурой и спортом                                                                          | 1           | ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.08        |
|                                                                                                           | 2. Оценка физического состояния и развития, физической подготовленности населения различных возрастных групп                                                                | 1           |                                   |
|                                                                                                           | 3. Анализ способов выявления наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определённым видам занятий и силовым нагрузкам у занимающихся                                  | 1           |                                   |
|                                                                                                           | 4. Выбор оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий.                                                                                                             | 1           |                                   |
| <b>Тема 2.3</b> Значение профессионально-спортивного совершенствования в подготовке инструктора по спорту | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                           | <b>10/</b>  |                                   |
|                                                                                                           | 1. Спортивно-педагогическое совершенствование как компонент подготовки педагога по физической культуре и спорту                                                             | 10          | ОК.01, ОК.02, ОК.04, ОК.05, ОК.07 |
|                                                                                                           | 2. Правила организации самоконтроля, методы и техники самоконтроля занимающегося физической культурой и спортом                                                             |             |                                   |
|                                                                                                           | 3. Объективные и субъективные показатели самоконтроля за тренировочной деятельностью                                                                                        |             |                                   |
|                                                                                                           | 4. Основы анализа показателей самоконтроля                                                                                                                                  |             |                                   |
| <b>Тема 2.4</b> Общая физическая подготовка                                                               | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                           | <b>12/4</b> |                                   |
|                                                                                                           | 1. Расширение двигательных возможностей                                                                                                                                     | 12          |                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |            |                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2.Повышение функциональных возможностей                                                                                                                                                                                                        |            | ОК.01, ОК.02,<br>ОК.05, ОК.07                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3.Укрепление опорно-двигательного аппарата                                                                                                                                                                                                     |            |                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4.Развитие двигательных способностей                                                                                                                                                                                                           |            |                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5.Ускорение процессов восстановления с учетом конкретных ситуаций, целей и задач тренировочной деятельности, отдельных занятий                                                                                                                 |            |                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6.Повышение общей работоспособности                                                                                                                                                                                                            |            |                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7.Профилактика переутомления                                                                                                                                                                                                                   |            |                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8.Стимулирование естественных процессов протекание восстановительных и адаптационных реакций                                                                                                                                                   |            |                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                   | <b>4</b>   |                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1.Расширение функциональных, двигательных возможностей на основе применения средств лёгкой атлетики и основе применения средств циклических видов спорта (плавание, лыжи и т.д)                                                                | 1          | ОК.03, ОК.04,<br>ОК.05,ОК.08                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2.Развитие физических качеств, приспособительной вариативности движений посредством применения элементов игровых видов спорта и единоборств                                                                                                    | 1          |                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3.Разработка предложений и рекомендаций по совершенствованию программ тренировок по результатам самоконтроля                                                                                                                                   | 2          |                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |            |                                               |
| <b>Тема 2.5</b> Специальная подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>4/2</b> |                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Содержание темы определяется образовательной организацией с учетом специфики вида спорта и особенностей подготовленности обучающихся и направленности на освоение профессионально-значимых двигательных действий избранного вида спорта</i> | 4          | ОК.01, ОК.02                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                   | 2          |                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>1. Задачи практических занятий и объём часов определяется образовательной организацией с учетом специфики вида спорта и особенностей подготовленности обучающихся</i>                                                                       | 2          | ОК.03, ОК.04,<br>ОК.05,ОК.08                  |
| <b>Производственная практика</b><br><b>Виды работ</b><br>1. Анализ планов занятий<br>2. Планирование физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с населением различных возрастных групп.<br>3. Проведение физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с населением различных возрастных групп.<br>4. Осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.<br>5. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий, разработка предложения по их совершенствованию. |                                                                                                                                                                                                                                                | <b>72</b>  | ОК.01, ОК.02,<br>ОК.03, ОК.04,<br>ОК.05,ОК.08 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 6. Разработка рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам. |            |  |
| 7. Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков в образовательной организации.                                                                                                                                                 |            |  |
| 8. Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий.                                                                                                                                                                                                      |            |  |
| <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>176</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

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

Кабинет «Теоретических основ физической культуры и спорта», оснащенный оборудованием в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

Лаборатория физической и функциональной диагностики, оснащенная оборудованием в соответствии с п. 6.1.2.3 примерной образовательной программы по специальности.

Спортивный комплекс

Оснащенные базы практики в соответствии с п. 6.1.2.5 образовательной программы по данной специальности.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с – [Электронный ресурс]. URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54003/1/978-5-7996-2157-5\\_2017.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54003/1/978-5-7996-2157-5_2017.pdf)

Витман, Д. Ю. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры (баскетбол) — краткосрочный курс занятий для детей / Д. Ю. Витман, Е. Ю. Ковыршина, А. В. Купченко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 88 с. — ISBN 978-5-507-45938-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292022> (дата обращения: 10.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940> (дата обращения: 10.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Теория и методика плавания : учебно-методическое пособие / составители Л. В. Сунагатова, А. С. Шемереко. — Мурманск : МАГУ, 2022. — 75 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266099> (дата обращения: 10.03.2023). — 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 3.1. Планировать занятия с населением различных возрастных групп                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-определяет цели и задачи, содержание, формы и виды занятий с учётом уровня подготовленности, возрастной группы занимающихся;</li> <li>- подбирает упражнения, подвижные игры, инвентарь для проведения занятий с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся;</li> <li>- выбирает типы нагрузок с учётом цели, задач, формы и вида занятий, особенностей возрастной группы занимающихся</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике |
| ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводит физкультурно-оздоровительных, спортивных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (направлению физической подготовки) с населением различных возрастных групп в соответствии с методическими требованиями;</li> <li>- использует приемы стимулирования и мотивирования деятельности занимающихся на занятии</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            |
| ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявляет первые признаки утомления занимающихся на основе системы показателей;</li> <li>- осуществляет контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий, используя методики контроля;</li> <li>- анализирует и интерпретирует результаты контроля с задачами контроля и с учетом возраста занимающихся;</li> <li>-использует контрольно-измерительные приборы в процессе контроля в соответствии с их назначением</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                            |
| ПК 3.4. Анализировать занятия с населением различных возрастных групп                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет факторы, влияющие на повышение и снижение эффективности занятий;</li> <li>- определяет показатели наблюдения с учетом цели анализа;</li> <li>- устанавливает соответствие содержания, методов и средств, используемых в процессе занятия его цели и задачам, форме организации и виду</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                            |
| 3.5. Осуществлять консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок.                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивает интересы, физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения на основе методик и нормативов;</li> <li>- выявлять наличие заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам на основе анализа документов;</li> <li>- выбирает оптимальные формы тренировок, нагрузок и видов занятий с учетом возраста физического состояния и развития, физической подготовленности, наличия заболеваний, травм и противопоказаний у занимающихся;</li> <li>- обосновывает методические аспекты физической подготовки занимающихся с учетом возраста;</li> <li>- прогнозирует востребованность спортивных секций, кружков в образовательных организациях на основе сбора мнений участников учебных коллективов</li> </ul> |                                                                                            |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ПК 3.6. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий | - ведёт учётно-отчётную документацию в электронном и бумажном виде в соответствии с требованиями к её ведению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| ПК 3.7. Осуществлять спортивно-педагогическое совершенствование в избранном виде спорта | <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет опыт тренировочной и деятельности в ИВС;</li> <li>- осуществляет учет собственной тренировочной и деятельности на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля</li> <li>- осуществляет учет и оценку собственного физического и психического состояния, в том числе динамику его изменения на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля</li> </ul> |  |

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

### **ПМ.06 Применение цифровых технологий в образовательном процессе по физической культуре**

Дополнительный профессиональный блок по запросу работодателя: МБУ ДО ««Спортивная школа олимпийского резерва» городского округа город Шарья Костромской области»

Профессиональный цикл



**СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ.....</b> | <b>3</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО<br/>МОДУЛЯ.....</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ.....</b>                         | <b>20</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ.....</b> | <b>22</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

### ПМ.06 Применение цифровых технологий в образовательном процессе по физической культуре

#### 1.1. Цель и планируемые результаты освоения профессионального модуля

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен освоить вид деятельности *«Организационно-методическое обеспечение и координация образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях с использованием цифровых технологий»* и соответствующие ему общие компетенции и профессиональные компетенции:

##### 1.1.1. Перечень общих компетенций

| Код           | Наименование общих компетенций                                                                                                                               |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК 01.</b> | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                            |
| <b>ОК 02.</b> | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности |
| <b>ОК 04.</b> | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                               |
| <b>ОК 05.</b> | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста        |
| <b>ОК 09.</b> | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках                                                                          |

##### 1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

| Код            | Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций, сформированных по запросу работодателя(ей)                                                                                                                         |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ВД 6</b>    | <i>Организационно-методическое обеспечение и координация образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях с использованием цифровых технологий</i> |
| <b>ПК 6.1.</b> | Использовать возможности цифровых и информационно-коммуникационных технологий в образовательной среде                                                                                                                              |
| <b>ПК 6.2.</b> | Осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач с использованием цифровых технологий                                                                         |
| <b>ПК 6.3.</b> | Разрабатывать и оформлять учебно -методическое обеспечение в условиях информационно-образовательной среды для проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием цифровых технологий.                                     |
| <b>ПК 6.4.</b> | Разрабатывать основные общеобразовательные программы в области физической культуры с использованием программно - педагогических цифровых средств.                                                                                  |

## 1.1.3. В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен:

|                  |          |                                                                                                                                                                       |
|------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Владеть навыками | Н 6.1.01 | по использованию информационно-коммуникационных технологий, работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой, браузерами                   |
|                  | Н 6.1.02 | по созданию цифровых документов и ресурсов в различных форматах                                                                                                       |
|                  | Н 6.2.01 | по применению видеоанализа для совершенствования тренировочного процесса                                                                                              |
|                  | Н 6.3.01 | разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований с использованием цифровых технологий                                                     |
|                  | Н 6.4.01 | по использованию актуальных специализированных программ для разработки образовательных программ в области физической культуры с использованием цифровых технологий    |
| Уметь            | У 6.1.01 | ориентироваться в программно-инструментальных средствах по созданию электронных документов.                                                                           |
|                  | У 6.1.02 | создавать цифровые документы и ресурсы в различных форматах                                                                                                           |
|                  | У 6.1.02 | различать основные виды цифровых ресурсов и применять их в профессиональной деятельности                                                                              |
|                  | У 6.2.01 | находить, анализировать структурировать информацию для создания электронных документов                                                                                |
|                  | У 6.2.02 | применять цифровые ресурсы в профессиональной деятельности для повышения ее эффективности                                                                             |
|                  | У 6.3.01 | взаимодействовать посредством цифровых технологий и сервисов для методического обеспечения образовательной среды                                                      |
|                  | У 6.3.02 | применять цифровые коммуникации, в форме проведения вебинаров и видеоконференций                                                                                      |
|                  | У 6.3.03 | использовать специальные программные средства для видеоанализа в физической культуре и спорте.                                                                        |
|                  | У 6.3.04 | выбрать и использовать специализированное программное обеспечение и оборудование для оценки функционального состояния организма спортсмена                            |
|                  | У 6.4.01 | выбрать и использовать специализированное программное обеспечение ПК и современные цифровые инструменты, и сервисы для разработки реализации образовательных программ |
| Знать            | З 6.1.01 | приоритетные направления цифровых технологий                                                                                                                          |
|                  | З 6.1.02 | виды цифровых ресурсов и технологии их создания                                                                                                                       |
|                  | З 6.2.01 | принципы и алгоритмы поиска информации в сети Интернет                                                                                                                |
|                  | З 6.3.01 | основы проектирования деятельности с использованием цифровых ресурсов и сервисов                                                                                      |

|  |          |                                                                                                                                                |
|--|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | З 6.3.02 | современное программное обеспечение и функциональное оборудование для мониторинга и оценки состояния организма спортсменов                     |
|  | З 6.4.01 | специализированное программное обеспечение ПК и современные цифровые инструменты, и сервисы для разработки реализации образовательных программ |
|  | З 6.4.02 | виды программно - педагогических цифровых средств                                                                                              |
|  | З 6.4.03 | методики проведения занятий физической культуры с использованием программно - педагогических цифровых средств                                  |

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

Всего часов 258

в том числе в форме практической подготовки 212

Из них на освоение

МДК.06.01 Цифровые технологии в практике физкультурно-спортивной деятельности - 68 (18/50)

МДК.06.02 Цифровые технологии в методической деятельности педагога по физической культуре и спорту – 52 (12/40)

МДК.06.03 Цифровые технологии в практике реализации основных общеобразовательных программ в области физической культуры – 66 (16/50)

в том числе самостоятельная работа 0

практики, в том числе учебная 72

производственная 0

Промежуточная аттестация 0

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

### 2.1. Структура профессионального модуля

Для специальности 49.02.01 Педагог по физической культуре и спорту

| 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 <sup>5</sup> | Промежуточная аттестация | Учебная  | Производственная |
| 1                                                                     | 2                                                                                                                              | 3           | 4                                      | 5                                        | 6                                   | 7                         | 8                                   | 9                        | 10       | 11               |
| ПК 6.1, ПК 6.2<br>ПК 6.3, ПК 6.4<br>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09 | Раздел 1. Практическое применение цифровых технологий в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту | 68          | 50                                     | 68                                       | 50                                  | 0                         | 0                                   |                          | 72       | 0                |
| ПК 6.1, ПК 6.2<br>ПК 6.3, ПК 6.4<br>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09 | Раздел 2<br>Цифровые технологии и сервисы в профессиональной деятельности                                                      | 52          | 40                                     | 52                                       | 40                                  | 0                         | 0                                   |                          |          | 0                |
| ПК 6.1, ПК 6.2<br>ПК 6.3, ПК 6.4<br>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09 | Раздел 3. Цифровая образовательная среда                                                                                       | 66          | 50                                     | 66                                       | 50                                  | 0                         | 0                                   |                          |          | 0                |
|                                                                       | Учебная практика                                                                                                               | 72          | 72                                     |                                          |                                     |                           |                                     |                          |          |                  |
|                                                                       | Производственная практика                                                                                                      | 0           |                                        |                                          |                                     |                           |                                     |                          |          |                  |
|                                                                       | Промежуточная аттестация                                                                                                       | 0           |                                        |                                          |                                     |                           |                                     |                          |          |                  |
|                                                                       | Всего:                                                                                                                         | 258         | 212                                    | 186                                      | 140                                 | 0                         | 0                                   |                          | 72       |                  |

<sup>5</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема профессионального модуля в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием междисциплинарного курса.

## 2.2. Тематический план и содержание профессионального модуля (ПМ)

| 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>Раздел 1. Практическое применение цифровых технологий в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>18/50</b>                                                          |                                                             |
| <b>МДК.06.01 Цифровые технологии в практике физкультурно-спортивной деятельности</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>18/50</b>                                                          |                                                             |
| <b>Тема 1.1</b> Современные этапы развития цифровых технологий в области физической культуры и спорта                                 | <b>Теоретическое обучение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>                                                              |                                                             |
|                                                                                                                                       | Цифровые технологии: понятие, виды и классификация. Обучение цифровым навыкам. Концепция цифровой грамотности. Модели цифровых компетенций. Цифровая грамотность и цифровые компетенции как требование времени. История развития цифровых технологий в области физической культуры и спорта. | 2                                                                     | ПК 6.1, ПК 6.2, ПК 6.3, ПК 6.4, ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                |                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                | ОК<br>09                                                                                                           |
| <b>Тема 1.2</b> Цифровое представление информации в персональном компьютере | <b>Теоретическое обучение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b>                       |                                                                                                                    |
|                                                                             | Ввод цифровой и аналоговой информации в персональный компьютер с различных носителей периферийного оборудования. Ввод цифровой и аналоговой информации в персональный компьютер с различных носителей мультимедийного оборудования.                                                                                                                                                                         | 2<br><br>2                     | ПК<br>6.1,<br>ПК<br>6.2<br>ПК<br>6.3,<br>ПК<br>6.4<br>ОК<br>01,<br>ОК<br>02,<br>ОК<br>04,<br>ОК<br>05,<br>ОК<br>09 |
| <b>Тема 1.3</b> Создание и обработка цифровой мультимедийной информации     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>                       |                                                                                                                    |
|                                                                             | Создание мультимедийной презентации на основе шаблонов в Microsoft Office Power Point 2019. Создание презентации из аудио, визуальных и мультимедийных контентов. Вставка в слайд рисунков, диаграмм, графических объектов, музыкальных файлов, и видеозаписей. Настройка времени показа и анимационных эффектов.<br>Подготовка и демонстрация презентации с использованием интерактивной сенсорной панели. | 2<br><br><br><br><br><br><br>2 | ПК<br>6.1,<br>ПК<br>6.2<br>ПК<br>6.3,<br>ПК<br>6.4                                                                 |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                                                              |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------|
|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |          | ОК<br>01,<br>ОК<br>02,<br>ОК<br>04,<br>ОК<br>05,<br>ОК<br>09 |
| Тема 1.4 Цифровая обработка и представление звуковой информации | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b> |                                                              |
|                                                                 | Цифровое представление звуковой информации. Звук, свойства звука, цифро-аналоговое и аналого-цифровое преобразование звуковой информации. Воспроизведение аудиофайлов с помощью профессионального комплекта активной акустической системы BEHRINGER B115MP3. | 2        | ПК<br>6.1,<br>ПК<br>6.2                                      |
|                                                                 | Использование видов форматов аудиофайлов. Аудиоформаты без сжатия (WAV, AIFF), аудиоформаты со сжатием без потерь (APE, FLAC), аудиоформаты с применением сжатия с потерями (mp3, ogg).                                                                      | 1        | ПК<br>6.3,<br>ПК                                             |
|                                                                 | Конвертирование аудиофайлов в соответствии с инструкцией (загрузка аудио файла, настройка параметров, конвертирование, сохранение в новом формате).                                                                                                          | 1        | 6.4<br>ОК                                                    |
|                                                                 | Наушники. Виды. Особенности устройства. Принцип действия. Область применения. Подключение проводных наушников Logitech H1 10. к ПК. Настройки устройств воспроизведения и громкости для приложений в Windows 10 Pro.                                         | 2        | 01,<br>ОК<br>02,<br>ОК<br>04,<br>ОК<br>05,<br>ОК<br>09       |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                                   |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------|
|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                                   |
| <b>Тема 1.5</b> Цифровая обработка и представление видео информации | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>8</b>   |                                   |
|                                                                     | <b>СОЗДАНИЕ МУЛЬТИПЛИКАЦИОННОЙ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ МЕТОДОМ ПЕРЕКЛАДКИ ПРИ ПОМОЩИ WINDOWS MOVIE MAKER. ВИДЫ ФОРМАТОВ ВИДЕО И МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ФАЙЛОВ. ОСНОВНЫЕ ФОРМАТЫ ВИДЕОФАЙЛОВ, AVI-ФОРМАТ, MPG-ФОРМАТ, MOV-ФОРМАТ, ТИПЫ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ФОРМАТОВ, ФОРМАТ ASF, ФОРМАТ WMA, ФОРМАТ WMV. ДЕМОНСТРАЦИЯ ВИДЕОФАЙЛА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРАКТИВНОЙ СЕНСОРНОЙ ПАНЕЛИ.</b> | 2          | ПК 6.1, ПК 6.2, ПК 6.3, ПК 6.4    |
|                                                                     | Конвертирование видео и мультимедийных файлов в соответствии с инструкцией (загрузка файла, настройка параметров, конвертирование, сохранение в новом формате). Конвертирование видео и мультимедиа файлов в различные форматы.                                                                                                                                 | 2          | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09 |
|                                                                     | Монтажные программы. Назначение и функциональные возможности. Профессиональные видеоредакторы. Создание видеороликов, медиафайлов из исходных аудио, визуальных и мультимедийных контентов.<br>Обработка медиафайлов средствами видео-редакторов. Воспроизведение медиафайлов средствами персонального компьютера и мультимедийного контента.                   | 2<br><br>2 |                                   |
|                                                                     | <b>Теоретическое обучение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b>   |                                   |

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|
| <b>Тема 1.6</b> Современное обеспечение образовательного процесса. Применение гаджетов и функционального оборудования для оценки функциональных показателей. | Программное обеспечение и мобильные приложения для мониторинга функционального состояния участника образовательного процесса. Специфическое и не специфическое тестирование функциональной подготовленности с помощью различных приборов. Оценка и интерпретация полученных данных о функциональном состоянии. Применение и использование функционального оборудования для оценки текущего состояния. | 2 | ПК 6.1, ПК 6.2, ПК 6.3, ПК 6.4    |
|                                                                                                                                                              | Секундомер. Виды и работа. Применение и особенности. Использование электронного секундомера СекАМ, назначение, характеристики. Правила пользования секундомером. Требования к функциональным возможностям.                                                                                                                                                                                            | 2 | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09 |
|                                                                                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6 |                                   |
|                                                                                                                                                              | Измерения малых промежутков времени при выполнении легкоатлетических упражнений. Определение погрешности измерения.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |                                   |
|                                                                                                                                                              | <b>Смарт часы. Виды и устройство. Работа и применение. Особенности. Использование смарт-часов Xiaomi POCO Watch BHR5725GL для определения частоты сердцебиения и давления при физических нагрузках. Точность измерений и их использование для диагностики.</b>                                                                                                                                        | 2 |                                   |
|                                                                                                                                                              | <b>Измерение пульса при физических нагрузках. Оценка пульса и АД после 3-х минут бега на месте, 20 приседаний за 30 секунд. Определение нормы пульса физических нагрузка по таблице. Восстановление пульса после активных нагрузок, норма и максимальные значения.</b>                                                                                                                                | 2 |                                   |
|                                                                                                                                                              | <b>Теоретическое обучение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |                                   |
|                                                                                                                                                              | Фитнес-браслеты (фитнес -трекеры): многофункциональные и узкоспециализированные. Устройство, функции, характеристики и преимущества фитнес-браслета Хаaiomi. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.                                                                                                                                                                         | 2 | ПК 6.1, ПК 6.2                    |
|                                                                                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6 |                                   |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                                   |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------|
|                                                                        | Пульсометрия на уроках физической культуры. Измерение пульса в состоянии покоя (ЧСС <sub>п</sub> ), после ходьбы (ЧСС <sub>х</sub> ), после разновидностей бега (ЧСС <sub>б</sub> ); после комплекса силовых упражнений (ЧСС <sub>су</sub> ), после элементов медитации под релакс музыку с помощью браслета Хааіomі. Ведение записи после каждого блока упражнений.                                  | 2  | ПК 6.3, ПК 6.4                    |
|                                                                        | Анализ полученных данных и графическое изображение динамики показателей пульса. Оценка пульсовых данных и пульсовой кривой.                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2  | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09 |
|                                                                        | <b>Принцип работы шагомера в Фитнес-браслете Xіaomі. Измерение двигательной активности. Установление антропометрических показателей в фитнес-браслет. Использование техники различных видов ходьбы: спокойная ходьба (прогулка), быстрая ходьба. Анализ полученных данных. Наблюдения за изменением состояния здоровья и физического состояния в процессе занятия физической культурой и спортом.</b> | 2  |                                   |
| <b>Тема 1.7</b><br>Использование цифровой техники в обучающем процессе | <b>Теоретическое обучение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2  |                                   |
|                                                                        | <b>Технические виды обучения: сущность, виды и функциональная роль в образовательном процессе. Условия эффективного использования технических средств обучения.</b>                                                                                                                                                                                                                                   | 2  | ПК 6.1, ПК 6.2                    |
|                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12 | ПК 6.3, ПК 6.4                    |
|                                                                        | <b>Мультимедийный компьютер. Архитектура компьютера. Структура мультимедийной системы компьютера, технические средства аудио-видеоподсистем. Устройства аудио и видеозаписи. Техника безопасности при работе с компьютером.</b>                                                                                                                                                                       | 2  | ОК 01, ОК                         |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                           |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------|
|                                                             | <b>Мультимедийный проектор в образовательном процессе. Подключение проектора к ПК. Технологии получения изображения с помощью мультимедийных проекторов (CRT, LCD, DLP, D-ILA). Использование мультимедийного проектора на разных этапах урока.</b>                                                                                                                  | 2 | 02,<br>ОК<br>04,<br>ОК<br>05,<br>ОК<br>09 |
|                                                             | <b>Электронные интерактивные доски в учебном процессе. Возможности интерактивных досок, принципы работы. Изменение рабочих параметров. Создание рисунков на интерактивной доске без использования компьютерной мыши и возможностью сохранения их в Галерее. Использование групповых форм работы: совместная работа над документами, таблицами или изображениями.</b> | 2 |                                           |
|                                                             | <b>Печатающие устройства. Работа с принтером. Конфигурация, управление принтером. Подключение устройства. Управление и обслуживание. Решение проблем.</b>                                                                                                                                                                                                            | 2 |                                           |
|                                                             | <b>Работа со сканером. Принцип работы, порядок включения и выключения сканера в процессе работы с компьютером. Подготовка к работе. Установка параметров сканера. Сканирование и распознавания текста.</b>                                                                                                                                                           | 2 |                                           |
|                                                             | <b>Работа с планшетом. Принцип работы, порядок включения и выключения устройства. Настройка параметров гаджета и инструментария. Устранение распространенных неполадок.</b>                                                                                                                                                                                          | 2 |                                           |
| <b>Тема 1.8</b> Видеосъемка. Элементы видеоанализа в спорте | <b>Теоретическое обучение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |                                           |
|                                                             | <b>Основы видеоанализа. Применение видеоанализа в физической культуре и спорте. Программные продукты для видеоанализа.</b>                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | ПК<br>6.1,<br>ПК<br>6.2                   |
|                                                             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 |                                           |

|                                          |                                                                                                                                                                               |          |                                                              |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------|
|                                          | <b>Видеосъемка спортивных соревнований. Проведение монтажа видеофрагмента на 6-8 минут при помощи программы Windows Movie Maker.</b>                                          | 2        | ПК 6.3, ПК                                                   |
|                                          | <b>Использование видеоанализа в тренировочном и соревновательном процессах. Видеоанализ в программе Kinovea. Исследование биомеханических моделей на основе видеоанализа.</b> | 2        | 6.4<br>ОК 01,<br>ОК 02,<br>ОК 04,<br>ОК 05,<br>ОК 09         |
| <b>Тема 1.9</b> Цифровые аудио-редакторы | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                   | <b>4</b> |                                                              |
|                                          | <b>Цифровые аудио-редакторы и программы для написания музыки. Использование звукового редактора Audacity. Профессиональные возможности программы.</b>                         | 2        | ПК 6.1, ПК                                                   |
|                                          | <b>Обработка аудиоконтента средствами звуковых редакторов. Воспроизведение аудиоконтента средствами персонального компьютера и мультимедийного оборудования.</b>              | 2        | 6.2<br>ПК 6.3,<br>ПК 6.4<br>ОК 01,<br>ОК 02,<br>ОК 04,<br>ОК |

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                              |              |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------|
|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                              |              | 05,<br>ОК<br>09             |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>     |                             |
|                                                                                                           | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>68</b>    |                             |
| <b>Раздел 2 Цифровые технологии и сервисы в профессиональной деятельности</b>                             |                                                                                                                                                                                                                              | <b>12/40</b> |                             |
| <b>МДК.06.02 Цифровые технологии в методической деятельности педагога по физической культуре и спорту</b> |                                                                                                                                                                                                                              | <b>12/40</b> |                             |
| <b>Тема 2.1</b> Цифровые образовательные ресурсы                                                          | <b>Теоретическое обучение</b>                                                                                                                                                                                                | <b>6</b>     |                             |
|                                                                                                           | Поиск информации образовательного назначения в сети Интернет. Коллекции цифровых и электронных образовательных ресурсов. Открытые образовательные ресурсы в учебном процессе и профессиональном саморазвитии педагога.       | 2            | ПК 6.1, ПК 6.2              |
|                                                                                                           | Применение электронных образовательных ресурсов в учебном процессе.                                                                                                                                                          | 2            | ПК 6.3, ПК 6.4              |
|                                                                                                           | Использование электронно-образовательных и Интернет-ресурсов в деятельности педагога по физической культуре и спорту. Обзор современных образовательных ресурсов. Каталог интернет-ресурсов профессиональной направленности. | 2            | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, |

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           | ОК<br>09               |
| <b>Тема 2.2</b> Цифровые образовательные платформы в образовательной деятельности                           | <b>Теоретическое обучение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>  |                        |
|                                                                                                             | Применение цифровых образовательных платформ для создания интерактивных учебных заданий и учебных продуктов.                                                                                                                                                                                         | 2         | ПК<br>6.1,             |
|                                                                                                             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>8</b>  | ПК<br>6.2              |
|                                                                                                             | Использование конструктора интерактивных заданий LearningApps в профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                       | 2         | ПК<br>6.3,             |
|                                                                                                             | Возможности использования платформы Online Test Pad. Регистрация.<br>Создание проверочного теста по физической культуре для учащихся среднего и старшего звена общеобразовательного учреждения теоретического раздела учебной программы по теме «Влияние физических упражнений на организм человека» | 2         | ПК<br>6.4<br>ОК<br>01, |
|                                                                                                             | <b>Сетевой сервис Padlet. Особенности работы на платформе Padlet. Создание игровых упражнений с использованием интерактивной доски по теме «Подвижные игры».</b>                                                                                                                                     | 2         | ОК<br>02,<br>ОК<br>04, |
|                                                                                                             | <b>Сетевая платформа MindMeister. Технология создания ментальных карт. Составление интеллект-карты по теме «Легкая атлетика».</b>                                                                                                                                                                    | 2         | ОК<br>05,<br>ОК<br>09  |
| <b>Тема 2.4</b> Профильное программное обеспечение для решения задач профессиональной деятельности педагога | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>12</b> |                        |
|                                                                                                             | Выбор прикладных программ для методической деятельности педагога по физической культуре и спорту. Современные программно-педагогические средства. Автоматизированная обработка исходной информации.                                                                                                  | 2         | ПК<br>6.1,             |
|                                                                                                             | Работа с электронными документами в офисных приложениях. Составление план-конспекта учебного занятия по физической культуре на основе поставленной цели в приложении Microsoft Word 2019.                                                                                                            | 2         | ПК<br>6.2              |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------|
| по физической культуре и спорту.                                                       | Разработка положения о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия на предложенную тему. Требования к оформлению текстового материала. Сохранение файла в формате PDF, изменение имени файла.                                                                                    | 2         | ПК 6.3, ПК                          |
|                                                                                        | Программные средства обработки данных. Обработка данных с помощью редактора электронных таблиц MS Excel. Применение таблиц для отслеживания результатов физических показателей и подведение итогов различных соревнований.                                                                | 2         | 6.4<br>ОК 01,                       |
|                                                                                        | <b>СОЗДАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ТАБЛИЦ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ. АВТОМАТИЗАЦИЯ ВЫСТАВЛЕНИЯ ОЦЕНОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПОМОЩЬЮ РЕДАКТОРА ЭЛЕКТРОННЫХ ТАБЛИЦ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМУЛ, ОТНОСИТЕЛЬНЫХ, АБСОЛЮТНЫХ И СМЕШАННЫХ ССЫЛОК В РЕДАКТОРЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ТАБЛИЦ MS EXCEL.</b> | 2         | ОК 02,<br>ОК 04,<br>ОК 05,<br>ОК 09 |
|                                                                                        | Подготовка презентации, сопровождающей выступление с помощью программы Microsoft PowerPoint. Требования к оформлению слайдов и презентационного материала. Использование внешних и внутренних ссылок.                                                                                     | 2         |                                     |
| <b>Тема 2.7</b> Возможности использования программного обеспечения Smart Notebook 17.1 | <b>Теоретическое обучение</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>  |                                     |
|                                                                                        | Программа Smart Notebook 17.1. Панель инструментов. Работа в различных режимах экрана. Средства Smart Notebook 17.1                                                                                                                                                                       | 2         | ПК 6.1,                             |
|                                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>14</b> | ПК 6.2                              |
|                                                                                        | Составление циклограммы методической деятельности учителя физической культуры в программе Smart Notebook 17.1                                                                                                                                                                             | 2         | ПК 6.3,                             |
|                                                                                        | Создание презентации фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста 10 класса по разделу программы «Спортивные игры (футбол)» с использованием программы Smart Notebook 17.1.                                                        | 2         | ПК 6.4                              |
|                                                                                        | Разработка экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием с использованием программы SMART Notebook 17. 1.                                                                                                                               | 2         | ОК 01,                              |
|                                                                                        | Составление памяток по технике безопасности по базовым видам спорта с использованием программы Smart Notebook 17.1                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 02,                              |
|                                                                                        | Составление инструкции по мерам безопасности на уроках физической культуры с использованием программы Smart Notebook 17.1                                                                                                                                                                 | 2         | ОК 04,                              |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |              |                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | Составление памяток по мерам безопасности при организации проведения физкультурно-оздоровительной, учебной и внеклассной работе в общеобразовательной школе с использованием программы Smart Notebook 17.1                  | 2            | ОК<br>05,<br>ОК<br>09                                                                                              |
|                                                 | Схематическое выполнение расположения учебного инвентаря и оборудования в спортивном зале в программе Smart Notebook 17.1                                                                                                   | 2            |                                                                                                                    |
| <b>Тема 2.8</b> Облачные технологии и сервисы   | <b>Теоретическое обучение</b>                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>     |                                                                                                                    |
|                                                 | Использование возможностей облачных сервисов в профессиональной деятельности.                                                                                                                                               | 2            | ПК<br>6.1,<br>ПК<br>6.2<br>ПК<br>6.3,<br>ПК<br>6.4<br>ОК<br>01,<br>ОК<br>02,<br>ОК<br>04,<br>ОК<br>05,<br>ОК<br>09 |
|                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>6</b>     |                                                                                                                    |
|                                                 | Создание текстовых документов в облачных сервисах, особенности работы. Использование облачных электронных таблиц. Совместная работа над документами: создание совместной презентации в облачном сервисе Google Презентация. | 2            |                                                                                                                    |
|                                                 | Разработка и проведение опросов с помощью облачных сервисов Google. Создание схем и графиков в облачном сервисе draw.io. Создание графических материалов в облачных сервисах Canva.com и Figma                              | 2            |                                                                                                                    |
| <b>Зачет</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                             |              |                                                                                                                    |
|                                                 | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>52</b>    |                                                                                                                    |
| <b>Раздел 3. Цифровая образовательная среда</b> |                                                                                                                                                                                                                             | <b>16/50</b> |                                                                                                                    |

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>МДК. 06.03 Цифровые технологии в практике реализации основных общеобразовательных программ в области физической культуры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>16/50</b> |                                                                   |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Цифровизация образования                                                                                    | <b>Теоретическое обучение</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>     |                                                                   |
|                                                                                                                                 | Понятие цифровых технологий. Использование цифровых технологий для построения открытой системы образования. Цифровая трансформация образования. Цифровые технологии в образовании и преподавании. Цифровые технологии автоматизации и оптимизации работы педагога. | 2            | ПК 6.1, ПК 6.2, ПК 6.3, ПК 6.4, ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09 |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Образовательные технологии использования цифровых ресурсов в процессе обучения                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>12</b>    |                                                                   |
|                                                                                                                                 | Поиск цифровых ресурсов в сети Интернет. Использование цифровых ресурсов. Применение электронных образовательных ресурсов и современных образовательных технологий в педагогической деятельности учителя.                                                          | 2            | ПК 6.1, ПК 6.2                                                    |
|                                                                                                                                 | Изучение коллекций цифровых образовательных ресурсов.                                                                                                                                                                                                              | 2            | ПК 6.3, ПК 6.4                                                    |
|                                                                                                                                 | Дидактические возможности и анализ цифровых образовательных ресурсов.                                                                                                                                                                                              | 2            |                                                                   |
|                                                                                                                                 | Разработка тематического планирования рабочей программы с использованием электронных ресурсов.                                                                                                                                                                     | 2            |                                                                   |
|                                                                                                                                 | Проектирование урока с использованием цифровых образовательных ресурсов.                                                                                                                                                                                           | 2            |                                                                   |

|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                           | Применение электронных образовательных ресурсы на разных этапах урока.                                                                                                                                                                                                                                               | 2        | ОК<br>01,<br>ОК<br>02,<br>ОК<br>04,<br>ОК<br>05,<br>ОК<br>09 |
| Тема 3.3. Возможности цифровых образовательных платформ для организации учебного процесса и оценивания учебных достижений | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>8</b> |                                                              |
|                                                                                                                           | <b>Использование сервисов и инструментов для оценивания письменных работ. Облачные хранилища данных.</b>                                                                                                                                                                                                             | 2        | ПК<br>6.1,                                                   |
|                                                                                                                           | Использование сервисов и инструментов для оценивания устных опросов. Сервисы для on- line встреч с обучающимися и проведения видеоконференций и вебинаров.                                                                                                                                                           | 2        | ПК<br>6.2                                                    |
|                                                                                                                           | <b>Использование средств онлайн-визуализации для организации деятельности и оценивания достижений обучающихся. Современные Интернет-сервисы для структурирования и визуализации информации. Инфографика. Создание инструкции, информационных табличек, дидактических материалов профессиональной направленности.</b> | 2        | ПК<br>6.3,<br>ПК<br>6.4                                      |
|                                                                                                                           | Оценивание достижений обучающихся с помощью конструктора электронных портфолио.                                                                                                                                                                                                                                      | 2        | ОК<br>01,<br>ОК<br>02,<br>ОК<br>04,<br>ОК<br>05,<br>ОК<br>09 |
|                                                                                                                           | <b>Теоретическое обучение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b> |                                                              |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                              |           |                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|
| <b>Тема 3.4.</b> Организация образовательного процесса в цифровой образовательной среде                 | Использование цифровых технологий в процессе подготовки учителя к педагогической деятельности. Применение готовых учебных и демонстрационных программ. Электронные учебники. | 2         | ПК 6.1, ПК 6.2                    |
|                                                                                                         | Дидактические возможности использования средств цифровых технологий. Применение цифрового видео в процессе обучения.                                                         | 2         | ПК 6.3, ПК 6.4                    |
|                                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                  | <b>10</b> | ПК 6.4                            |
|                                                                                                         | Создание обучающих видеоресурсов на основе технологии скринкастинга.                                                                                                         | 2         | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09 |
|                                                                                                         | Использование интерактивных и мультимедийных технологий для визуализации учебного материала и активизации самостоятельной познавательной деятельности обучающихся.           | 2         |                                   |
|                                                                                                         | Создание мультимедийных интерактивных презентаций средствами MS PowerPoint для объяснения нового материала по теме урока.                                                    | 2         |                                   |
|                                                                                                         | Конструирование современного урока с использованием программы SMART Notebook 17.1 и интерактивной доски.                                                                     | 2         |                                   |
|                                                                                                         | Создание интерактивных учебных материалов средствами пакета SMART Notebook 17.1 профессиональной направленности.                                                             | 2         |                                   |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Информационные технологии контроля и оценки образовательных результатов обучающихся | <b>ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ</b>                                                                                                                                                | <b>4</b>  |                                   |
|                                                                                                         | <b>ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.</b>                                                                         | 2         | ПК 6.1, ПК 6.2                    |
|                                                                                                         | <b>СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОЕКТИРОВАНИЮ И РАЗРАБОТКЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОГО НАЗНАЧЕНИЯ.</b>           | 2         | ПК 6.3, ПК 6.4                    |
|                                                                                                         | <b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>                                                                                                                                                  | <b>6</b>  |                                   |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  | <b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДИНАМИЧЕСКИХ (ЭЛЕКТРОННЫХ) ТАБЛИЦ В ПРОГРАММЕ MICROSOFT EXCEL ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛИРУЮЩИХ МАТЕРИАЛОВ В ФОРМЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕСТОВ.</b>                                                                                        | 2         | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09                                 |
|                                                                                  | Разработка контролирующих материалов в форме интерактивных кроссвордов. Анализ сравнительной характеристики сервисов по созданию кроссвордов. Работа с таблицей.                                                                                                                          | 2         |                                                                   |
|                                                                                  | Разработка контролирующих материалов в форме тестов. Анализ основных функциональных возможностей сервисов по созданию тестов Master-test.net и MyTestXPro. Работа с таблицей.                                                                                                             | 2         |                                                                   |
| <b>Тема 3.6</b><br>Дистанционные образовательные технологии и смешанное обучение | <b>Теоретическое обучение</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>  |                                                                   |
|                                                                                  | Модели дистанционного и электронного обучения. Смешанное обучение. Дидактические основы разработки дистанционных учебных курсов.                                                                                                                                                          | 2         | ПК 6.1, ПК 6.2, ПК 6.3, ПК 6.4, ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09 |
|                                                                                  | Цифровые ресурсы и сервисы для организации дистанционного обучения. Открытые образовательные ресурсы. Образовательные платформы, порталы и сайты. Образовательные каналы на youtube.                                                                                                      | 2         |                                                                   |
|                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>12</b> |                                                                   |
|                                                                                  | Анализ и выбор наиболее подходящей модели дистанционного обучения, разработка модели дистанционного обучения для изучения конкретного курса в конкретной образовательной организации.                                                                                                     | 2         |                                                                   |
|                                                                                  | Разработка инструкций, нормативной и другой документации для проведения дистанционного курса. Составление расписания учебных занятий для обучаемого в рамках дистанционного курса. Составление информационного письма с описанием целей и задач курса, изучаемых тем и основных вопросов. | 2         |                                                                   |
|                                                                                  | Разработка инструкции для обучаемого для работы с дистанционным курсом.                                                                                                                                                                                                                   | 2         |                                                                   |
|                                                                                  | Разработка электронного контента, включая методические материалы, видеолекции, анимационные ролики, виды контроля знаний, контрольные задания, выбор инструментов и сервисов для общения и взаимодействия.                                                                                | 2         |                                                                   |

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                               | Смешанное обучение. Модели смешанного обучения. Реализация смешанного обучения. Дискуссии и дебаты. Лабораторное занятие. Работа группы, взаимодействие. Дважды перевернутый класс. Перевернутый класс.           | 2         |                                                                 |
|                                                                                                                                                                               | Веб-инструменты и сервисы для взаимодействия смешанного дистанционного обучения. Анализ возможностей сотрудничества и взаимодействия с помощью сервисов дистанционного обучения.                                  | 2         |                                                                 |
| Тема 3.7. Электронная информационно-образовательная среда образовательной организации                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>  | ПК 6.1, ПК 6.2 ПК 6.3, ПК 6.4 ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09 |
|                                                                                                                                                                               | <b>ИНФОРМАЦИОННЫЙ СЕРВИС СЕТЕВОЙ ГОРОД. ОБРАЗОВАНИЕ. КОСТРОМСКАЯ ОБЛАСТЬ. ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ: ОСОБЕННОСТИ ЗАПОЛНЕНИЯ, ВОЗМОЖНОСТИ. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЕРВИСА СЕТЕВОЙ ГОРОД В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ.</b> | 2         |                                                                 |
| Дифференцированный зачет                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   | 2         |                                                                 |
|                                                                                                                                                                               | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>66</b> |                                                                 |
| Учебная практика<br>Виды работ<br>1.Изучение возможностей цифровых и информационно-коммуникационных технологий в образовательной среде в области физической культуры и спорта |                                                                                                                                                                                                                   | 72        |                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| <p>2. Разработка методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. с использованием цифровых технологий</p> <p>3. Планирование занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с применением программно - педагогических цифровых средств.</p> <p>4. Поиск, отбора и изучение учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач с использованием программно - педагогических цифровых средств.</p> <p>5. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений с использованием цифровых технологий</p> <p>6. Изучение современного программного обеспечения функционального оборудования для мониторинга и оценки состояния организма спортсменов. Анализ и выделение основных результатов оборудования.</p> |            |  |
| <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>258</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

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

Кабинет методического обеспечения физкультурной и спортивной деятельности, оснащенный оборудованием в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

Лаборатория «Информационно-коммуникационных технологии», оснащенная в соответствии с п. 6.1.2.2. образовательной программы по специальности.

Оснащенные базы практики в соответствии с п. 6.1.2.5 образовательной программы по данной специальности.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования

в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Гвоздева, В. А. Информатика, автоматизированные информационные технологии и системы : учебник / В.А. Гвоздева. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2021. — 542 с.
2. Ниматулаев, М. М. Информационные технологии в профессиональной деятельности : учебник / М. М. Ниматулаев. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 250 с.
3. Федотова, Е. Л. Информационные технологии и системы : учебное пособие / Е.Л. Федотова. — Москва : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2022. — 352 с.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Информационные технологии в образовании : учебник / Е. В. Баранова, М. И. Бочаров, С. С. Куликова, Т. Б. Павлова. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 296 с. — ISBN 978-5-8114-2187-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/212435](https://e.lanbook.com/book/212435)
2. Курченкова, Т. В. Компьютерные методы обработки информации с использованием web-приложений : учебное пособие / Т. В. Курченкова. — Воронеж : ВИБТ, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно- библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/157485](https://e.lanbook.com/book/157485)
3. Сологубова, Г. С. Составляющие цифровой трансформации : монография / Г. С. Сологубова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 147 с. — (Актуальные

монографии). — ISBN 978-5-534-11335-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: [https:// urait.ru/ bcode/494769](https://urait.ru/bcode/494769)

4. Чернова, Е. В. Информационная безопасность человека : учебное пособие для вузов / Е. В. Чернова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 243 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12774-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: [https:// urait.ru/](https://urait.ru/)

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Информационные системы и цифровые технологии. Часть 1 : учебное пособие / В.В. Трофимов, М.И. Барабанова, В.И. Кияев, Е.В. Трофимова ; под общ. ред. проф. В.В. Трофимова и В.И. Кияева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 253 с.

2. Информационные системы и цифровые технологии : учебное пособие : в 2 ч. Ч. 2. Практикум / под общ. ред. проф. В.В. Трофимова, доц. Т.А. Макачук. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 217 с.

3. Информационные системы и цифровые технологии. Практикум : учебное пособие. Часть 1 / под общ. ред. проф. В.В. Трофимова, доц. М.И. Барабановой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 212 с.

4. Информационные системы и цифровые технологии : учебное пособие : в 2 ч. Ч. 2. Практикум / под общ. ред. проф. В.В. Трофимова, доц. Т.А. Макачук. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 217 с.

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

| Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля                                                                                                                          | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Методы оценки                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПК 6.1.</b> Использовать возможности цифровых и информационно-коммуникационных технологий в образовательной среде                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>-использование информационно-коммуникационных технологий, работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой, браузерами</li> <li>- создание цифровых документов и ресурсов в различных форматах</li> <li>-умение ориентироваться в программно-инструментальных средствах по созданию электронных документов</li> <li>- знание приоритетные направления цифровых технологий</li> <li>- знание видов цифровых ресурсов и технологии их создания</li> </ul> | Оценка результатов выполнения практической работы<br>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы<br>Оценка результатов выполнения тестов |
| <b>ПК 6.2.</b> Осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач с использованием цифровых технологий                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение видеоанализа для совершенствования тренировочного процесса</li> <li>- находить, анализировать структурировать информацию для создания электронных документов</li> <li>-применять цифровые ресурсы в профессиональной деятельности для повышения ее эффективности</li> <li>-принципы и алгоритмы поиска информации в сети Интернет</li> </ul>                                                                                                                          | Оценка результатов выполнения практической работы<br>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы<br>Оценка результатов выполнения тестов |
| <b>ПК 6.3.</b> Разрабатывать и оформлять учебно -методическое обеспечение в условиях информационно-образовательной среды для проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием цифровых технологий. | <ul style="list-style-type: none"> <li>-разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований с использованием цифровых технологий</li> <li>-взаимодействовать посредством цифровых технологий и сервисов для методического обеспечения образовательной среды</li> <li>-применять цифровые коммуникации, в форме проведения вебинаров и видеоконференций</li> </ul>                                                                                                                                | Оценка результатов выполнения практической работы<br>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы<br>Оценка результатов выполнения тестов |

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                  | -выбрать и использовать специализированное программное обеспечение и оборудование для оценки функционального состояния организма спортсмена                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |
| <b>ПК 6.4.</b> Разрабатывать основные общеобразовательные программы в области физической культуры с использованием программно - педагогических цифровых средств. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование актуальных специализированных программ для разработки образовательных программ в области физической культуры с использованием цифровых технологий</li> <li>- выбрать и использовать специализированное программное обеспечение ПК и современные цифровые инструменты, и сервисы для разработки реализации образовательных программ</li> <li>- применять специализированное программное обеспечение ПК и современные цифровые инструменты, и сервисы для разработки реализации образовательных программ</li> <li>- использовать виды программно педагогических цифровых средств</li> <li>- применять методики проведения занятий физической культуры с использованием программно - педагогических цифровых средств</li> </ul> | <p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p> <p>Оценка результатов выполнения тестов</p> |