

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ПМ.02 ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

МДК.02.01. Организация физкультурно-спортивной работы

МДК.02.02. Теория и методика фитнеса

МДК.02.03. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки. Фитнес

МДК.02.04. Организация и методика занятий в тренажерном зале для различных групп и возрастных категорий

МДК.02.05. Лечебная физическая культура и массаж

В результате освоения профессионального модуля слушатель курсов должен совершенствовать **компетенции**:

- ПК.1. Проводить физкультурно-оздоровительные занятия, предусмотренные групповыми фитнес-программами
- ПК.2. Проводить занятия и тренинги по авторским, лицензионным фитнес-программам с заданным выполнением упражнений
- ПК.3. Консультировать в индивидуальном порядке потребителей фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренинги по методическим и техническим вопросам тренировок.

иметь практический опыт:

- принятия решения о зачислении на групповые фитнес-программы физкультурно-оздоровительных занятий по результатам ознакомления с личными данными, результатами тестирования и медицинскими противопоказаниями занимающегося;
- подбора комплекса физических упражнений, оптимальных форм и видов занятий, типов нагрузок, соответствующих содержанию и заявленной цели фитнес-программы, а также отдельного физкультурно-оздоровительного занятия в составе соответствующей программы;
- разработки расписания занятий групповой фитнес-программы по направлению фитнеса;
- проверки наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения физкультурно-оздоровительного занятия по групповой фитнес-программе;
- контроля посещаемости и допуска занимающихся потребителей фитнес-услуг к физкультурно-оздоровительному занятию;
- контроля состояния безопасности в месте проведения физкультурно-оздоровительных занятий по групповым фитнес-программам;
- обучения занимающихся потребителей фитнес-услуг основам двигательных действий, предусмотренных групповой фитнес-программой, а также планом отдельного физкультурно-оздоровительного занятия в составе соответствующей программы;
- руководства действиями занимающихся потребителей фитнес-услуг при выполнении комплекса упражнений и занятий, предусмотренных групповой фитнес-программой;
- наблюдения за выполнением занимающимися потребителями фитнес-услуг отдельных элементов упражнений, предусмотренных групповой фитнес-программой с целью контроля техники выполнения упражнений, переносимости нагрузок, физического состояния занимающихся;
- разъяснения занимающимся потребителям фитнес-услуг ошибок, допускаемых при выполнении упражнений;
- проведения тестирования или использования иных форм контроля индивидуальных результатов занимающихся потребителей фитнес-услуг при освоении групповой фитнес-программы;

Документ подписан электронной подписью.

- ознакомления с методическими материалами авторских, лицензионных фитнес-программ;
 - ознакомления с половозрастными и нозологическими особенностями, численностью посетителей занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;
 - составления рабочего плана занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе с учетом требований по составу выполняемых на занятии (тренинге) упражнений;
 - проверки наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;
 - пропуска потребителей фитнес-услуг в место проведения занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;
 - контроля состояния безопасности в месте проведения занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;
 - обучения занимающихся потребителей фитнес-услуг основам двигательных действий, предусмотренных рабочим планом авторской, лицензионной фитнес-программой;
 - руководства действиями занимающихся потребителей фитнес-услуг при выполнении упражнений, заданных авторской, лицензионной фитнес-программой;
 - наблюдения за выполнением занимающимися потребителями фитнес-услуг отдельных элементов упражнений, предусмотренных авторской, лицензионной фитнес-программой с целью контроля правильности техники выполнения упражнений, переносимости нагрузок, физического состояния занимающихся;
 - разработки типовых рекомендаций по выбору оптимальных форм тренировок и видов занятий на основе оценки общего физического состояния и развития потребителя фитнес-услуг, выяснение наличия физических недостатков, которым необходима коррекция с помощью занятий, наличия заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовых нагрузок;
 - информирования потребителей фитнес-услуг о необходимости соблюдения правил нахождения в тренажерном зале, включая правила использования спортивного оборудования и инвентаря;
 - обучения потребителей фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренинги в индивидуальном порядке основам двигательных действий и базовым комплексам упражнений (включая упражнения для разминки), в том числе демонстрации основных элементов и последовательности выполнения упражнений;
 - осуществления контроля за выполнением отдельными потребителями фитнес-услуг, посещающих оздоровительные занятия и тренинги упражнений, отдельных элементов упражнений;
 - наблюдения за физическим состоянием и воздействием нагрузок на организм занимающихся потребителей фитнес-услуг;
 - проведения индивидуальных консультаций, в случае возникновения сложности при выполнении определенных упражнений;
 - разбора допускаемых потребителем фитнес-услуг ошибок, корректировки техники выполнения двигательных действий;
 - оказания методической помощи по общим вопросам сбалансированного и рационального питания, подсчета энергозатрат, периодичности и интенсивности тренировок;
- уметь:**
- планировать содержание физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с методикой и расписанием групповой фитнес-программы с учетом возрастных и психофизических особенностей группы, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий;
 - использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями;
 - обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы физкультурно-оздоровительного занятия, тренинга;
 - определять личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/ среднесрочные/ долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг, занимающихся по групповым фитнес-программам;
 - позитивно взаимодействовать с занимающимися потребителями фитнес-услуг, мотивировать участие в тренировках при помощи подходящих стратегий;
 - пропагандировать среди занимающихся потребителей фитнес-услуг здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни);

Документ подписан электронной подписью.

- мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся потребителям фитнес-услуг, приглашать членов семьи и знакомых заниматься фитнесом и пропагандировать здоровый образ жизни в своем окружении;
- разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, освоения техник выполнения упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, правила использования спортивного инвентаря, участия в спортивной (подвижной) игре;
- показывать образцово и наглядно выполнение упражнения;
- демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы;
- пользоваться техникой для проведения презентаций, демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием;
- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- оказывать первую (доврачебную) помощь;
- адаптировать содержание авторской, лицензионной фитнес-программы к конкретным условиям ее реализации, в том числе возрастным и психофизическим особенностям группы, материально-техническому оснащению, погодным и санитарно-гигиеническим условиям;
- планировать содержание занятия, тренинга в соответствии с содержанием авторской, лицензионной фитнес-программы;
- использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями;
- обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;
- позитивно взаимодействовать с потребителями фитнес-услуг – посетителями занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе;
- пропагандировать среди потребителей фитнес-услуг – посетителей занятия, тренинга здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии, в том числе в соответствии с рекомендациями авторской, лицензионной фитнес-программы;
- мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся приглашать членов семьи и знакомых заниматься фитнесом в рамках авторской, лицензионной фитнес-программы;
- показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, комплексов упражнений, предусмотренных авторской, лицензионной фитнес-программой;
- предлагать подходящие варианты упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося потребителя фитнес-услуг;
- выявлять возможности улучшения личных показателей и результатов занимающегося;
- показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря;

знать:

- правила пребывания занимающихся потребителей фитнес-услуг в месте проведения физкультурно-оздоровительных занятий, предусмотренных групповыми фитнес-программами;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста;
- принципы проведения групповых занятий с музыкальным сопровождением, элементы хореографии;
- базовые принципы планирования фитнес-программ, в том числе дозирования нагрузок;
- комплексы упражнений и тренировок, включенные в групповую фитнес-программу;
- комплексы упражнений и тренировок, используемые в авторской, лицензионной фитнес-программе;
- правила проведения подвижных спортивных игр, включенных в групповую фитнес-программу;
- правила проведения подвижных спортивных игр, используемые в авторской, лицензионной фитнес-программе;
- элементы анатомии, физиологии и биомеханики;
- структуру тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теорию и принципы тренировки;

Документ подписан электронной подписью.

- принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп;
- мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни;
- организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи;
- допустимые виды помощи пострадавшим;
- правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования, используемых при проведении физкультурно-оздоровительных занятий;
- общие санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия по соответствующей групповой фитнес-программе;
- общие санитарно-гигиенические требования к проведению оздоровительного занятия, тренинга по соответствующему направлению фитнеса;
- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- методические разработки по авторской, лицензионной фитнес-программе;
- правила пребывания потребителей фитнес-услуг в месте проведения тренировок;
- стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации;
- методики силовых и аэробных тренировок;
- концепции адаптации и стресса;
- спортивное питание, особенности и правила употребления;
- техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом;
- правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения фитнеса.

Объем профессионального модуля и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах					
	МДК.02.01	МДК.02.02	МДК.02.03	МДК.02.04	МДК.02.05	ВСЕГО
Максимальная	48	16	62	24	36	186
Внеаудиторная самостоятельная	36	8	46	8	26	124
Обязательная аудиторная:	12	8	16	16	10	62
<i>в том числе:</i> лекции, уроки	6	6	8	8	4	32
практические занятия	6	2	8	8	6	30
Формы промежуточной аттестации	ДЗ	3	ДЗ	ДЗ	3	

Структура и содержание профессионального модуля

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
МДК.02.01. Организация физкультурно-спортивной работы	12	36
Организация физкультурно-спортивной работы: Требования к планированию физкультурно-спортивных мероприятий с различными возрастными группами занимающихся	2	6
Технология проведения физкультурно-спортивных мероприятий; Основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	2	6
Виды физкультурно-спортивных сооружений и оборудования для занятий различными видами физкультурно-спортивной	2	6

Документ подписан электронной подписью.

деятельности, особенности их эксплуатации		
Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям и оборудованию при проведении физкультурно-спортивных мероприятий	2	6
Организация врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий (занятий)	2	6
Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	2	6
МДК.02.02. Теория и методика фитнеса	8	8
Социальная значимость фитнеса. История возникновения фитнеса.	2	2
Виды фитнеса.	2	2
Теоретические аспекты фитнеса. Функции и особенности мышечной системы. Принципы фитнес-тренинга. Особенности мужского и женского тренинга.	2	2
Самоконтроль при занятиях фитнесом. Критерии и методики фитнес-тестирования. Контроль процесса дыхания.	2	2
МДК.02.03. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки. Фитнес	16	46
История зарождения, виды, цель и задачи фитнеса. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства фитнеса. Методы и средства физической культуры и спорта. Специальные упражнения и тренажеры в гимнастике. Роль специальных подготовительных и подводящих упражнений в тренировке спортсмена. Подбор упражнений и музыкального сопровождения в аэробике.	12	38
Основы оздоровительной тренировки. Средства и методы оздоровительной тренировки	1	2
Техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю на занятиях	1	2
Основы техники двигательных действий. Методика обучения двигательным действиям;	1	2
Документационное обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий.	1	2
МДК.02.04. Организация и методика занятий в тренажерном зале для различных групп и возрастных категорий	16	8
Одежда и обувь для фитнеса.	2	2
Питание при занятиях фитнесом. Современные методы избавления от избыточной массы тела. Рекомендации для оптимальной организации питания.	2	
Мотивация в фитнесе.	2	
Переутомление и перетренированность: причины и профилактика.	2	2
Силовая тренировка (тренировка с отягощениями).	2	
Аэробная тренировка.	2	2
Тренировка гибкости (стретчинг).	2	
Организация персонального тренинга.	2	2
МДК.02.05. Лечебная физическая культура и массаж	10	26
Общие основы лечебной физкультуры	2	6
Лечебная физическая культура при травмах	1	2
Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной	1	4

Документ подписан электронной подписью.

системы		
Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	1	4
Основы массажа. Основные виды массажа. Основные приёмы массажа и их разновидности; Основные приёмы массажа и их разновидности	5	10
ВСЕГО	62	124

Комплект материалов для оценки освоения профессионального модуля

МДК.02.01. Организация физкультурно-спортивной работы

1. История и этапы развития физкультурно-спортивной деятельности.
2. Виды и функции физкультурно-спортивных мероприятий.
3. Планирование работы спортивных клубов, секций.
4. Характеристика документа «Календарь соревнований».
5. Организации, проводящие соревнования.
6. Понятие «классификация спортивных соревнований».
7. Характеристику документа «Правила соревнований».
8. Медико-санитарное обеспечение и техника безопасности при подготовке физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования).
9. Информационное и финансово-хозяйственное обеспечение проведения соревнования.
10. Планирование и организация спортивно-массового мероприятия (соревнования).
11. Меры по поддержке общественного порядка и обеспечение антитеррористической безопасности участников и зрителей.
12. Методические основы организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий (сущность, цели, задачи и функции).
13. Формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий.
14. Мотивация различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
15. Основы педагогического контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий.
16. Основы судейства (виды и уровни, правила и участники соревнований, допуск участников, заявки).
17. Методика судейства соревнований по фитнесу.
18. Общая характеристика оборудования и инвентаря зала для занятий аэробикой (степ - аэробикой).
19. Общая характеристика оборудования и инвентаря тренажёрного зала.

МДК.02.02. Теория и методика фитнеса

1. Понятие термина «фитнес».
2. Польза фитнеса для общества и человека.
3. Опасность гиподинамии.
4. Основные этапы возникновения фитнеса.
5. Виды фитнеса.
6. Основные направления групповых программ в современном фитнесе.
7. Принципы фитнес-тренинга.
8. Особенности женского и мужского тренинга.
9. Самоконтроль при занятиях фитнесом.
10. Критерии и методики фитнес-тестирования.
11. Контроль процесса дыхания.
12. Одежда и обувь для фитнеса.

МДК.02.03. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки. Фитнес

1. История зарождения, виды, цель и задачи фитнеса. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства фитнеса.
2. История зарождения, виды, цель и задачи подвижных игр. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства подвижных игр.
3. Методы и средства физической культуры и спорта.
4. Специальные упражнения и тренажеры в гимнастике.

Документ подписан электронной подписью.

5. Роль специальных подготовительных и подводящих упражнений в тренировке спортсмена.
6. Использование подвижных игр разной направленности, в тренировке по различным видам спорта.
7. Подбор упражнений и музыкального сопровождения в аэробике.

МДК.02.04. Организация и методика занятий в тренажерном зале для различных групп и возрастных категорий

1. Одежда и обувь для фитнеса.
2. Питание при занятиях фитнесом. Современные методы избавления от избыточной массы тела. Рекомендации для оптимальной организации питания.
3. Мотивация в фитнесе.
4. Переутомление и перетренированность: причины и профилактика.
5. Силовая тренировка (тренировка с отягощениями).
6. Аэробная тренировка.
7. Тренировка гибкости (стретчинг).
8. Организация персонального тренинга.
9. Методика судейства соревнований по фитнесу.
10. Общая характеристика оборудования и инвентаря зала для занятий аэробикой (степ - аэробикой).
11. Общая характеристика оборудования и инвентаря тренажёрного зала.

МДК.02.05. Лечебная физическая культура и массаж

1. Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификация физических упражнений в лечебной физической культуре.
2. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре.
3. Показания и противопоказания при назначении лечебной физической культуры. Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре.
4. Значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
5. Применение лечебной физической культуры в травматологии и ортопедии.
6. Применение лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания.
7. Применение лечебной физической культуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
8. Применение лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы.
9. Применение лечебной физической культуры при заболеваниях нервной системы.
10. Понятие «осанка». Виды нарушений осанки. Методы исследования осанки.
11. Применение лечебной физической культуры при дефектах осанки в сагиттальной плоскости.
12. Понятие «сколиоз». Степени сколиоза. Задачи и методика лечебной физической культуры при сколиозе.
13. Причины, классификация плоскостопия, задачи и методика лечебной физической культуры при лечении плоскостопия.
14. Понятие «массаж», физиологические механизмы влияния массажа на организм.
15. Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания при назначении массажа.
16. Методические особенности проведения занятий по массажу.
17. Виды и подвиды массажа, их задачи.
18. Гигиенический массаж.
19. Особенности лечебного массажа.
20. Виды спортивного массажа и их характеристика.
21. Периостальный, перкуссионный, сегментарно-рефлекторный, баночный, криомассаж, реабилитационный виды массажа
22. Особенности косметического, аппаратного массажа.
23. Понятие «самомассаж и его виды.
24. Основные приёмы самомассажа.
25. Особенности приемы массажа: поглаживание
26. Особенности приемы массажа: растирание,
27. Особенности приемы массажа: разминание,
28. Особенности приемы массажа: ударно-вибрационные
29. Особенности использования массажных приёмов.

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

НЕ

ПОДТВЕРЖДЕНА.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи
Сертификат:	4C4ED8899EEA8098A8071526E038AF5B
Владелец:	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 23.08.2022 11:47:00 UTC+03 Действителен до: 16.11.2023 11:47:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	19.10.2023 13:59:36 UTC+03