



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами  
ФГОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»

А.А. Евдокимов



25 мая 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**МДК.01.04 ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОДВИЖЕНИЯ И ОКАЗАНИЯ НАСЕЛЕНИЮ  
ФИТНЕС-УСЛУГ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ**

специальность 49.02.01 Физическая культура

Краснодар 2023

ЛИСТ  
согласования рабочей программы по учебной дисциплине

Специальность среднего профессионального образования:  
49.02.01 Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала



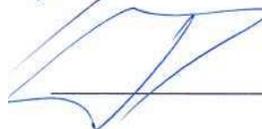
А.С. Демченко  
«21» мая 2023 г.

Заведующая библиотекой филиала



М.В. Фуфалько  
«21» мая 2023г.

Нач. ИВЦ (программно-  
информационное обеспечение  
образовательной программы)



В.А. Ткаченко  
«21» мая 2023 г.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
1.1. Область применения программы.....	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.....	5
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:.....	5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций).....	8
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	13
2.2. Структура дисциплины:.....	13
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	14
2.4. Содержание разделов дисциплины.....	16
2.4.1. Занятия лекционного типа.....	16
2.4.2. Занятия семинарского типа.....	17
2.4.3. Практические занятия .....	17
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	18
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций.....	18
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	18
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	19
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения.....	19
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
5.1. Основная литература.....	20
5.2. Дополнительная литература.....	20
5.3. Периодические издания.....	21
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	22
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.....	27
7.1. Паспорт фонда оценочных средств.....	27
7.2. Критерии оценки знаний.....	27
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации.....	27
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации.....	31
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен, зачёта, диф.зачет).....	31
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	33

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины МДК.01.04 «Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина МДК.01.04 «Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам» входит в профессиональный модуль ПМ.01 «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы».

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на дисциплинах «Методика обучения предмету « Физическая культура» и «

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 40 часов, в том числе:  
– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 40 часов;  
– самостоятельная работа обучающегося 0 часов.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;
- устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;
- координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;
- рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине);
- подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);
- разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине);
- инструктировать занимающихся перед проведением занятий
- определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;
- мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;

- соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;
- подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы;
- выявлять первые признаки утомления занимающихся;
- осуществлять контроль за двигательной активностью;
- использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;
- интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок;
- давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий;
- использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;
- подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик;
- анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности;
- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;
- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;
- формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации;
- пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия;
- применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;
- подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;
- использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей;
- выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта;
- формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;
- структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических

и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;

- физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;

- программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе;

- показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом;

- структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки;

- типовые программы детского, подросткового фитнеса;

- основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);

- структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);

- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);

- правила вида спорта (спортивной дисциплины);

- требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий;

- нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся;

- методика планирования физических нагрузок для различных групп населения;

- техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий;

- условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни;

- тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;

- техника безопасности и требования к физкультурно – спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю при проведении занятий;

- методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;

- основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;

- направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;

- формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;

- технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;

- способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;

- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий;

- программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности;
- классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;
- методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга;
- методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения;
- методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов.

#### 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Учащийся должен овладеть общими компетенциями (ОК), включающими в себя способность:

ОК 1. 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 финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Учащийся должен овладеть профессиональными компетенциями (ПК), включающими в себя способность:

ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	иметь практический опыт
1.	ОК 1.	Выбирать	условия и способы	Выносить	Способностью

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	иметь практический опыт
		способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.	аргументированные суждения по вопросам анализа и выработки управленческих решений в освоении техники двигательных действий	определять цели и задачи, планировать учебные занятия. обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
2.	ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	- объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Способностью проводить учебные занятия по физической культуре
3.	ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	- программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности; - основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;	анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности; - выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения; - подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;	Способностью прогнозировать уровень спортивных достижений; моделированием физических упражнений; определением реакции на физическую нагрузку и неблагоприятные факторы воздействия внешней среды
4.	ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных	Анализировать и моделировать спортивные движения, вычислять момент инерции при вращательном движении и увязывать его с законом сохранения кинетического	Способностью прогнозировать уровень спортивных достижений; моделированием физических упражнений; определением реакции на физическую нагрузку и неблагоприятные

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	иметь практический опыт
			организациях.	момента, применять полученные знания на практике	факторы воздействия внешней среды
5.	ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий.	Проводить анализ биомеханических процессов профессиональной деятельности, использовать на практике базовые знания и практические методы	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия
6.	ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	Как работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	- определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;	Средствами, методами и организационными формами проведения биомеханических исследований в сфере физической культуры и спорта Владеть умениями и навыками определения и обработки биомеханических параметров отдельных двигательных действий занимающихся
7.	ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	- направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; - формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок; - технологии воспитательной работы для формирования у	- подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик; - подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня	Способностью прогнозировать уровень спортивных умений и навыков анализируя различные альтернативные варианты истолкования и описания двигательных процессов достижений

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	иметь практический опыт
			населения навыков ЗОЖ, неприятя вредных привычек; - способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;	и (или) после работы; - использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков; - использовать комплексы упражнений фитбол- аэробики, степ- аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков; - вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;	
8.	ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ;	физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы.	Применять средства информационной техники для анализа и моделирования физкультурных движений	Способностью прогнозировать уровень спортивных умений и навыков анализируя различные альтернативные варианты истолкования и описания двигательных процессов достижений
9.	ПК 3.6.	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	правила вида спорта (спортивной дисциплины).\ - требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий.	- подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;	- проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения;



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
занятия лекционного типа	20
практические занятия	20
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>0</b>
в том числе:	
самостоятельная внеаудиторная работа	0
Промежут. аттестация	0
Консультации	0
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Диффер. зачет</b>

### 2.2. Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>Раздел 1. Оказание населению фитнес- услуг по индивидуальным программам</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>0</b>
Основы здорового образа жизни	2	2	0	0
Фитнес и его значение для поддержания активного долголетия	2	2	0	0
Общие основы организации занятий по фитнесу	2	2	0	0
Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу	16	6	10	0
Применение тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря.	4	2	2	0
Методы и методика фитнес-тестирования	8	4	4	0
<b>Раздел 2. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
Организации мотивирующих фитнес-мероприятий.	6	2	4	0
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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) (если предусмотрены)	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.
1	2	3
<b>Раздел 1. Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	1. Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия. 2. Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия	2
<b>Тема 1.2.</b> Фитнес и его значение для поддержания активного долголетия	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	1. Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия 2. Система фитнеса, ее компоненты.	2
	3. Противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса	
<b>Тема 1.3.</b> Общие основы организации занятий по фитнесу	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	1. Особенности организации фитнеса для лиц различного возраста 2. Структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста 3. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий.	2
<b>Тема 1.4.</b> Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу	<b>Содержание</b>	<b>16</b>
	1. Методы и принципы планирования индивидуальных программ 2. Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ 3. Программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности 4. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе; 5. Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга 6. Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения.	6
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>
	<b>Практическое занятие 1.</b> Пояснение структуры занятия по фитнесу при проведении ознакомительного занятия.	2
	<b>Практическое занятие 2.</b> Применение фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ.	2
	<b>Практическое занятие 3.</b> Подбор и применение физических упражнений для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.	2
	<b>Практическое занятие 4.</b> Использование базовых упражнений типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей при проведении занятий.	2
	<b>Практическое занятие 5.</b> Выявление ошибок в технике выполнения элементов упражнений.	2
<b>Тема 1.5.</b> Применение тренажерных устройств,	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	1. Тренажерные устройства, специализированное	2

специализированного оборудования и инвентаря.	оборудование и инвентарь, соответствующие специфике занятия	
	2.Методические аспекты применения тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря на занятии.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 6.</b> Проведение фрагментов занятий с применением тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря, соответствующие специфике занятия.	2
<b>Тема 1.6.</b> Методы и методика фитнес-тестирования	<b>Содержание</b>	<b>8</b>
	1. Антропометрические замеры тела человека	4
	2. Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека.	
	3. Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой.	
	4. Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека.	
	5. Тестирование равновесия человека.	
	6. Тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния человека: замер частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления в покое.	
	7. Технологии интерпретации результатов фитнес-тестирования.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 7.</b> Применение методов и технологии фитнес-тестирования	2
<b>Практическое занятие 8.</b> Применение индивидуальных цифровых устройств для диагностики и/или контроля своего состояния	2	
<b>Раздел 2.</b> Организация продвижения фитнес-услуг среди населения		<b>2/4</b>
<b>Тема 2.1.</b> Организации мотивирующих фитнес-мероприятий.	<b>Содержание</b>	<b>6</b>
	1. Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий.	2
	2. Техники самопрезентации в фитнесе	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 9.</b> Выбор оптимальных средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения	1
	<b>Практическое занятие 10.</b> Подбор материалов и подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения	1
	<b>Практическое занятие 11.</b> Проведение самопрезентации для формирования у населения заинтересованность фитнесом.	2
<b>Всего</b>		<b>20/20</b>

## 2.4. Содержание разделов дисциплины

### 2.4.1. Занятия лекционного типа

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Основы здорового образа жизни	1. Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия. 2. Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия	Р, У
2	Фитнес и его значение для поддержания активного долголетия	1. Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия 2. Система фитнеса, ее компоненты. 3. Противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса	Г, У
3	Общие основы организации занятий по фитнесу	1. Особенности организации фитнеса для лиц различного возраста 2. Структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста 3. Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий.	У, КР
4	Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу	1. Методы и принципы планирования индивидуальных программ 2. Классификация фитнес–технологий и их применение для разработки индивидуальных программ 3. Программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности 4. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе; 5. Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга 6. Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения.	Г, У
5	Применение тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря.	1. Тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие специфике занятия 2. Методические аспекты применения тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря на занятии.	Г, У
6	Методы и методика фитнес-тестирования	1. Антропометрические замеры тела человека 2. Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека. 3. Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой. 4. Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека. 5. Тестирование равновесия человека. 6. Тестирование неинвазивными методами текущего физического состояния человека: замер частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления в покое. 7. Технологии интерпретации результатов фитнес-тестирования.	Г, У

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
7	Организации мотивирующих фитнес-мероприятий.	1. Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий. 2. Техники самопрезентации в фитнесе	Т, У

#### 2.4.2. Занятия семинарского типа

не предусмотрены

#### 2.4.3. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических работ	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	<b>Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам</b>	Пояснение структуры занятия по фитнесу при проведении ознакомительного занятия. Применение фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ. Подбор и применение физических упражнений для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека. Использование базовых упражнений типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей при проведении занятий. Выявление ошибок в технике выполнения элементов упражнений. Проведение фрагментов занятий с применением тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря, соответствующие специфике занятия. Применение методов и технологии фитнес-тестирования Применение индивидуальных цифровых устройств для диагностики и/или контроля своего состояния	У
2.	<b>Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</b>	Выбор оптимальных средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения Подбор материалов и подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ. Проведение самопрезентации для формирования у населения заинтересованность фитнесом.	У
Форма текущего контроля: Т – тестирование, Р – написание реферата, У – устный опрос, КР – контрольная работа			

#### 2.4.4. Содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа – не предусмотрена

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. Обязательны компьютерные практикумы по разделам дисциплины.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

#### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
1	Основы здорового образа жизни	Аудиовизуальная технология. Проблемное изложение	2
2	Фитнес и его значение для поддержания активного долголетия	Аудиовизуальная технология	2
3	Общие основы организации занятий по фитнесу	Аудиовизуальная технология. Лекция дискуссия.	2
4	Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу	Аудиовизуальная технология. Лекция дискуссия.	6
5	Применение тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря.	Аудиовизуальная технология. Лекция дискуссия.	2
6	Методы и методика фитнес-тестирования	Проблемное изложение	4
7	Организации мотивирующих фитнес-мероприятий.	Проблемное изложение	2
		Итого по курсу	20

#### 3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу	индивидуализация и дифференциация обучения	10
2	Применение тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря.	Анализ конкретных ситуаций	2
3	Методы и методика фитнес-тестирования	Анализ конкретных ситуаций	4
4	Организации мотивирующих фитнес-мероприятий.	индивидуализация и дифференциация обучения	4
		Итого по курсу	20

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация учебной дисциплины осуществляется в специально оборудованном кабинете - лаборатория физической и функциональной диагностики. Оборудование учебного кабинета: учебная мебель, доска учебная, кушетка массажная, приборы для измерения функциональных способностей организма, учебно-методические материалы, наглядные пособия

### 4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip архиватор; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader просмотрщик файлов ; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player –графический редактор; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache OpenOffice – офисный пакет; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander - проводник; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Google Chrome — браузер; (лицензия - [https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html))
7. LibreOffice – офисный пакет (в свободном доступе);
8. Mozilla Firefox - браузер.(лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>).

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Основная литература**

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Юрайт, 2023. – 144 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/520487> (дата обращения: 08.03.2023). – ISBN 978-5-534-15486-3.
2. Бурмистрова, Е. В. Методика организации досуговых мероприятий : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Бурмистрова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 150 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/516096> (дата обращения: 27.04.2023). – ISBN 978-5-534-06645-6.
3. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. – Москва : Юрайт, 2023. – 261 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/518768> (дата обращения: 27.04.2023). – ISBN 978-5-534-13337-0.
4. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. – Москва : Юрайт, 2023. – 164 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/520507> (дата обращения: 27.04.2023). – ISBN 978-5-534-15477-1.

### **5.2. Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15486-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507957> (дата обращения: 21.02.2022).
2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL:<https://book.ru/book/940095> (дата обращения: 28.02.2022). — Текст : электронный.
3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516346> (дата обращения: 20.02.2023).
4. Кузнецов В. Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / Кузнецов В., С., Антонова О., Н. — Москва : КноРус, 2023. — 257 с. — ISBN 978-5-406-10336-4. — URL: <https://book.ru/book/944960>

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.02.2023).

6. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514806> (дата обращения: 20.02.2023).

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 20.02.2023).

8. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540> (дата обращения: 20.02.2023).

### 5.3. Периодические издания

1. Вопросы образования. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/80288>
2. Вопросы питания. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/103533>
3. Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/92110>
4. Воспитание школьников. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/92112>
5. Воспитательная работа в школе. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/18906>
6. Игра и дети. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/19026>
7. Культура физическая и здоровье. — URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name)
8. Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. — URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=30782](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=30782)
9. Народное образование. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/18887>
10. Наука и школа. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294>
11. Образовательные технологии. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/86275>
12. Педагогика и психология образования. — URL:

- <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79335>
13. Педагогика. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/598>
  14. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774> (последний номер 2019 г)!!!!
  15. Проблемы современного образования. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/18848>
  16. Спортивная медицина: наука и практика. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71808>
  17. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
  18. Физическая культура студентов. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=79882](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=79882)
  19. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=61045](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045)
  20. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=51013](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013)
  21. Человек-природа-общество: теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about.asp?id=58370](https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=58370)
  22. Экология человека. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=9265](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=9265)

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.

5. ЭБС «BOOK.ru» [учебные издания – коллекция для СПО] : сайт. – URL: <https://www.book.ru/cat/57>

6. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

7. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» [российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии,

медицины, образования; большая часть изданий – свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

8. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

10. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

12. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.

13. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

14. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

15. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам» нацелена на формирование профессиональных компетенций, таких как способность демонстрации общенаучных базовых знаний естественных наук, биомеханики, понимание основных фактов, концепций, принципов теорий. Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии (лекции, практики) с включением инновационных элементов. С точки зрения, используемых методов, лекции подразделяются на: информационно-объяснительная лекция, повествовательная, лекция-беседа, проблемная лекция и т. д.

Устное изложение учебного материала на лекции должно конспектироваться. Слушая лекцию нужно уметь – поддерживать своё внимание, понять и запомнить услышанное, уловить паузы. В процессе изложения преподавателем лекции студент должен выяснить все непонятные вопросы. Записывать содержание лекции нужно обязательно – записи помогают поддерживать внимание, способствуют пониманию и запоминанию услышанного, приводят знание в систему, служат опорой для перехода к более глубокому самостоятельному изучению предмета.

Методические рекомендации по конспектированию лекций:

- запись должна быть системной, представлять собой сокращённый вариант лекции преподавателя. Необходимо слушать, обдумывать и записывать одновременно;

- запись ведётся очень быстро, чётко, по возможности короткими выражениями;

- не прекращая слушать преподавателя, нужно записывать то, что необходимо усвоить. Нельзя записывать сразу же высказанную мысль преподавателя, следует её понять и после этого кратко записать своими словами или словами преподавателя. Важно, чтобы в ней не был потерян основной смысл сказанного;

- имена, даты, названия, выводы, определения записываются точно;

- следует обратить внимание на оформление записи лекции. Для каждого предмета заводится общая тетрадь.

Практические занятия по дисциплине «Основы биомеханики» проводятся в основном по схеме:

- устный опрос по теории в начале занятия (обсуждение теоретических проблемных вопросов по теме);

- работа в группах по разрешению различных ситуаций по теме занятия;

- решение практических задач индивидуально;

- подведение итогов занятия (или рефлексия);

- индивидуальные задания для подготовки к следующим практическим занятиям.

Цель практического занятия научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач на основе реальных данных.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);

- практические (письменные задания, групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

Просмотр книги начинается с титульного листа, следующего после обложки. На нём обычно помещаются все основные данные, характеризующие книгу: название, автор, выходные данные, данные о переиздании и т.д. На обороте титульного листа даётся аннотация, в которой указывается тематика вопросов, освещённых в книге, определяется круг читателей, на который она рассчитана. Прочитав предисловие и получив общее представление о книге, следует обратиться к оглавлению. Оглавление книги знакомит обучаемого с содержанием и логической структурой книги, позволяет выбрать нужный материал для изучения. Год издания книги позволяет судить о новизне материала. В книге могут быть примечания, которые содержат различные дополнительные сведения. Они печатаются вне основного текста и разъясняют отдельные вопросы. Предметные и алфавитные указатели значительно облегчают повторение изложенного в книге материала. В конце книги может располагаться вспомогательный материал. К нему обычно относятся инструкции, приложения, схемы, ситуационные задачи, вопросы для самоконтроля и т.д.

Для лучшего представления и запоминания материала целесообразно вести записи и конспекты различного содержания, а именно:

- пометки, замечания, выделение главного;
- план, тезисы, выписки, цитаты;
- конспект, рабочая запись, реферат, доклад, лекция и т.д.

Читать учебник необходимо вдумчиво, внимательно, не пропуская текста, стараясь понять каждую фразу, одновременно разбирая примеры, схемы, таблицы, рисунки, приведённые в учебнике.

Одним из важнейших средств, способствующих закреплению знаний, является краткая запись прочитанного материала – составление конспекта. Конспект – это краткое связное изложение содержания темы, учебника или его части, без подробностей и второстепенных деталей. По своей структуре и последовательности конспект должен соответствовать плану учебника. Поэтому важно сначала составить план, а потом писать конспект в виде ответа на вопросы плана. Если учебник разделён на небольшие озаглавленные части, то заголовки можно рассматривать как пункты плана, а из текста каждой части следует записать те мысли, которые раскрывают смысл заголовка.

Требования к конспекту:

- краткость, сжатость, целесообразность каждого записываемого слова;
- содержательность записи записываемые мысли следует формулировать кратко, но без ущерба для смысла. Объём конспекта, как правило, меньше изучаемого текста в 7-15 раз;

Методические рекомендации по конспектированию:

- прежде чем начать составлять конспект, нужно ознакомиться с книгой, прочитать её сначала до конца, понять прочитанное;

– на обложке тетради записываются название конспектируемой книги и имя автора, составляется план конспектируемого текста;

– записи лучше делать при прочтении не одного-двух абзацев, а целого параграфа или главы;

– конспектирование ведётся не с целью иметь определённые записи, а для более полного овладения содержанием изучаемого текста, поэтому в записях отмечается и выделяется всё то новое, интересное и нужное, что особенно привлекло внимание;

– после того, как сделана запись содержания параграфа, главы, следует перечитать её, затем снова обращаться к тексту и проверить себя, правильно ли изложено содержание.

Техника конспектирования:

– конспектируя книгу большого объёма, запись следует вести в общей тетради;

– на каждой странице слева оставляют поля шириной 25-30 мм для записи коротких подзаголовков, кратких замечаний, вопросов;

– каждая страница тетради нумеруется;

– для повышения читаемости записи оставляют интервалы между строками, абзацами, новую мысль начинают с «красной» строки;

– при конспектировании широко используют различные сокращения и условные знаки, но не в ущерб смыслу записанного. Рекомендуется применять общеупотребительные сокращения, например: м.б. – может быть; гос. – государственный; д.б. – должно быть и т.д.

– не следует сокращать имена и названия, кроме очень часто повторяющихся;

– в конспекте не должно быть механического переписывания текста без продумывания его содержания и смыслового анализа.

Для написания реферата необходимо выбрать тему, согласовать ее с преподавателем, подобрать несколько источников по теме, выполнить анализ источников по решению проблемы, обосновать свою точку зрения на решение проблемы.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам	ПК 3.6.; ОК 01; ОК 02; ОК 03, ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Практическая работа, устный опрос, контрольная работа.
2.	Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	ПК 3.6.; ОК 01; ОК 02; ОК 03, ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 09	Практическая работа, письменная опрос.

### 7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

Тест. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по количеству правильных ответов (не менее 50%).

### 7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации

**«отлично»** - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

**«хорошо»** - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;

**«удовлетворительно»** - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

**«неудовлетворительно»** - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

Текущий контроль может проводиться в форме:

- фронтальный опрос
- индивидуальный устный опрос
- письменный контроль
- тестирование по теоретическому материалу
- практическая (лабораторная) работа
- защита реферата, эссе
- защита выполненного задания,

-разработка проблемы курса (доклад).

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Устный (письменный) опрос по темам	Контроль знаний по определённым проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературным и источниками	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Контрольные вопросы по темам прилагаются
Практические работы	Контроль знания теоретических основ информатики и информационных технологий, возможностей и принципов использования современной компьютерной техники.	Оценка умения работать с современной компьютерной техникой, использовать возможности вычислительной техники и программного обеспечения при решении практических задач.	Оценка навыков работы с вычислительной техникой, прикладными программными средствами	Оценка способности оперативно и качественно решать поставленные на практических работах задачи и аргументировать результаты	Темы работ прилагаются
Тестирование	Контроль знаний по определённым проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков логического анализа и синтеза при сопоставлении конкретных понятий	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Вопросы прилагаются

### Примерные тестовые задания для текущей аттестации

Изменение движений и двигательных возможностей человека на протяжении его жизни	1)гомеорез моторики 2)ретарданция 3)снижение мощности 4)акселерация 5)онтогенез моторики 6)уменьшение силы	
Способность мышцы противодействовать прикладываемой к ней силе	1)релаксация 2)активность 3)упругость 4)сократимость 5)жесткость 6)прочность	
Виды спорта, в которых большая сила трения играет значительную роль в достижении высоких результатов	1)лыжи 2)коньки 3)волейбол 4)спринтерский бег 5)фристайл 6)футбол	
Тело, размерами и формой которого можно пренебречь в условиях данной рассматриваемой задачи	1)траектория 2)угловая скорость 3)ускорение 4)перемещение 5)материальная точка 6)линейная скорость	

Физическая величина, измеряемая в радианах	1)траектория 2)материальная точка 3)ускорение 4)перемещение 5)угловая скорость 6)линейная скорость	
Воображаемая линия, по которой движется в пространстве материальная точка	1)ускорение 2)угловая скорость 3)траектория 4)перемещение 5)материальная точка 6)линейная скорость	
Физическая величина, выражающая взаимодействие между рассматриваемым телом и другими телами или полями	1)масса 2)угловая скорость 3)ускорение 4)сила 5)инерция 6)линейная скорость	
Отношение силы, действующей на тело, к вызванному этой силой ускорению	1)импульс 2)угловая скорость 3)масса 4)мощность 5)инерция 6)линейная скорость	
Расстояние между точкой приложения силы и центром вращения	1)перемещение 2)траектория 3)плечо 4)пройдённый путь 5)рычаг 6)проекция	
Возможность совершать поступательные и вращательные движения в разных направлениях	1)степень свободы 2)угловая скорость 3)ускорение 4)сила 5)инерция 6)линейная скорость	

### **Примерные вопросы для устного опроса (контрольных работ) по темам:**

1. Актуальность изучения проблемы организаций физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства
2. История развития работы по месту жительства. Первые нормативно-правовые акты, принятые в СССР.
3. Физкультурно-оздоровительные, спортивные и спортивно-технические сооружения.
4. Организация групп, секций команд по различным видам спорта и двигательной активности; методы комплектования и ознакомление с составом занимающихся.
5. Профилактика заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом.
6. Сущность понятия «досуг», «внерабочее» и «рабочее» время.
7. Краткая характеристика сооружений по наиболее популярным среди населения видам физкультурно-спортивной деятельности.
8. Платные (абонементные) группы – одни из главных источников финансирования работы по месту жительства.
9. Содержание, принципы разработки планов работы физкультурно-оздоровительных групп и секций, учебно-тренировочных программ, графиков и расписаний занятий.
10. Паспорт сооружений. Краткие технические характеристики.

11. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.
12. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
13. Урок как основная форма организации занятий по физической культуре в школе.
14. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.
15. Школьные спортивно-массовые мероприятия.
16. Общие положения о детско-юношеской спортивной школе: порядок создания, комплектование, организационная структура, основные цели, задачи и критерии деятельности.
17. Основные направления деятельности и особенности организации физкультурнооздоровительного процесса в ДЮСШ. 18. Культурно-спортивные центры: цель, задачи, структура, основные направления деятельности. 19. Физкультурно-оздоровительная и адаптационная работа среди инвалидов. Параолимпийские игры.
20. Массовый спорт – цель и значение
21. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях.
22. Формы организации работы по физическому воспитанию (спортивные секции по видам спорта, секции общей физической подготовки).
23. Раскройте содержание схемы составления комплекса ритмической гимнастики.
24. Характеристику базовых движений аэробной части занятия.
25. Планирование и контроль в ДЮСШ.
26. Детско-юношеские спортивные школы. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах. Особенности и отличия от общеобразовательных школ.
27. Цель и задачи физического воспитания.
28. Средства физического воспитания. Краткая характеристика.
29. Комплектование групп, секций, клубов, объединений для занятий физкультурнооздоровительные деятельностью.
30. Методы физического воспитания. Характеристика групп методов.
31. Характеристика форм занятий физическими упражнениями
32. Планирование в организации спортивных занятий. Общие положения, технология планирования. Документы планирования
33. Характеристика основных документов планирования.
34. Массовый спорт и его цель в обществе.
35. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
36. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения.
37. Физическая культура в режиме трудового дня. 38. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте
39. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
40. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

## 7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### Промежуточная аттестация

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Экзамен	Контроль знаний базовых положений в области основ биомеханики	Оценка умения понимать специальную терминологию	Оценка навыков логического сопоставления и характеристики объектов	Оценка способности грамотно и чётко излагать материал	Вопросы: прилагаются
		Оценка умения решать типовые задачи в области профессиональной деятельности	Оценка навыков мышления при решении задач в области профессиональной деятельности	Оценка способности грамотно и чётко излагать ход решения задач в области профессиональной деятельности и аргументировать результаты	Задачи прилагаются

#### 7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (дифф. зачет)

- Актуальность изучения проблемы организаций физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства
- История развития работы по месту жительства. Первые нормативно-правовые акты, принятые в СССР.
- Физкультурно-оздоровительные, спортивные и спортивно-технические сооружения.
- Организация групп, секций команд по различным видам спорта и двигательной активности; методы комплектования и ознакомление с составом занимающихся.
- Профилактика заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом.
- Сущность понятия «досуг», «внерабочее» и «рабочее» время.
- Краткая характеристика сооружений по наиболее популярным среди населения видам физкультурно-спортивной деятельности.
- Платные (абонементные) группы – одни из главных источников финансирования работы по месту жительства.
- Содержание, принципы разработки планов работы физкультурно-оздоровительных групп и секций, учебно-тренировочных программ, графиков и расписаний занятий.
- Паспорт сооружений. Краткие технические характеристики.
- Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.
- Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
- Урок как основная форма организации занятий по физической культуре в школе.
- Физкультурно-оздоровительная работа в школе.
- Школьные спортивно-массовые мероприятия.
- Общие положения о детско-юношеской спортивной школе: порядок создания, комплектование, организационная структура, основные цели, задачи и критерии деятельности.

17. Основные направления деятельности и особенности организации физкультурно-оздоровительного процесса в ДЮСШ.
18. Культурно-спортивные центры: цель, задачи, структура, основные направления деятельности.
19. Физкультурно-оздоровительная и адаптационная работа среди инвалидов. Параолимпийские игры.
20. Массовый спорт – цель и значение
21. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях.
22. Формы организации работы по физическому воспитанию (спортивные секции по видам спорта, секции общей физической подготовки).
23. Раскройте содержание схемы составления комплекса ритмической гимнастики.
24. Характеристику базовых движений аэробной части занятия.
25. Планирование и контроль в ДЮСШ.
26. Детско-юношеские спортивные школы. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах. Особенности и отличия от общеобразовательных школ.
27. Цель и задачи физического воспитания.
28. Средства физического воспитания. Краткая характеристика.
29. Комплектование групп, секций, клубов, объединений для занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
30. Методы физического воспитания. Характеристика групп методов.
31. Характеристика форм занятий физическими упражнениями
32. Планирование в организации спортивных занятий. Общие положения, технология планирования. Документы планирования
33. Характеристика основных документов планирования.
34. Массовый спорт и его цель в обществе.
35. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
36. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения.
37. Физическая культура в режиме трудового дня.
38. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте
39. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
40. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Лекция 1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность [16]. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие [16]. Спорт - часть физической культуры. Спорт - это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Компоненты физической культуры: 1) физическое воспитание - включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей — приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются движения, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях; система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис и др.); 2) физическое развитие - это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы. Содержание и состав средств профессионально-прикладной физической культуры, порядок их применения определяются особенностями трудового процесса. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов, связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Средства ее используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др., а формами проведения могут быть индивидуальные сеансы-процедуры, занятия урочного типа и др. [27]. Фоновые виды физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине  
МДК.01.04 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по  
индивидуальным программам  
для среднего профессионального образования по специальности  
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины МДК.01.04 «Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 N 71643).

Основное содержание рабочей программы составляют тематика и методические указания по выполнению практических работ. Такая структура построения учебного предмета способствует формированию знаний об использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

Помимо основного содержания рабочая программа включает необходимые сведения для работы преподавателя и задания для практических и самостоятельных работ, оценочные средства текущего контроля успеваемости, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Каждый из разделов, приведенных в программе, включает оптимальное содержание, которое в целом работает на конечный результат по изучению физической культуры.

Между разделами целесообразно проведено распределение количества часов и трудоемкости, что даёт возможность в полной мере использовать технические средства и оборудование, формирует необходимые знания и умения.

Тематика практических работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 49.02.01 Физическая культура

Учебным планом предусмотрены текущая и промежуточная формы контроля успеваемости.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины включают оценивание практических работ, рефератов и демонстрацию практических навыков.

Рабочая программа сочетает доступность языка и стиля изложения с использованием научной терминологии.

Рабочая программа полностью отвечает современным требованиям, ФГОС СПО, базисному учебному плану, примерной образовательной программе и может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Директор МБУ ДО СШ №1  
им. С.Т. Шевченко

г. Славянска-на-Кубани Муниципального  
образования Славянский район



подпись, печать

Р.М. Прищепа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине

МДК.01.04 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам для среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины МДК.01.04 Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 N 71643).

Основное содержание рабочей программы составляют тематика и методические указания по выполнению практических работ. Такая структура построения— учебного предмета способствует формированию знаний об особенностях оказания фитнес-услуг по индивидуальным программам для среднего профессионального образования населению.

Помимо основного содержания рабочая программа включает необходимые сведения для работы преподавателя и задания для практических и самостоятельных работ, оценочные средства текущего контроля успеваемости, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Каждый из разделов, приведенных в программе, включает оптимальное содержание, которое в целом работает на конечный результат по изучению физической культуры. Между разделами целесообразно проведено распределение количества часов и трудоемкости, что даёт возможность в полной мере использовать технические средства и оборудование, формирует необходимые знания и умения.

Тематика практических работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрены текущая и промежуточная формы контроля успеваемости.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины включают оценивание практических работ, рефератов и демонстрацию практических навыков.

Рабочая программа сочетает доступность языка и стиля изложения с использованием научной терминологии.

Рабочая программа полностью отвечает современным требованиям, ФГОС СПО, базисному учебному плану, примерной образовательной программе и может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Директор МБУ ДО ДЮСШ «Белая  
ладья» г. Славянска-на-Кубани  
Муниципального образования  
Славянский район



И.В. Россинский

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г