

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «СОПК»

Т.С.Симонова/

«17» ноября 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
Организация деятельности по оказанию фитнес-услуг

Екатеринбург
2021

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Организация деятельности по оказанию фитнес-услуг» в объеме 256 часов, направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации, с учетом спецификации стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения:

- Организация продвижения фитнес-услуг среди населения
- Вовлечение населения в занятия физической культурой, спортом и фитнесом
- Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом
- Определение физического состояния населения
- Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом
- Оказание населению услуг по разработке и реализации индивидуальных программ
- Консультирование населения по ведению здорового образа жизни

Разработчик(и): Сибагатулина Светлана Аркадьевна Преподаватель

Организация: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Свердловский областной педагогический колледж»

Рассмотрено на заседании

Методического совета

Центра опережающей профессиональной подготовки

Протокол №4 от «17» ноября 2021 г.

Оглавление

1. Общая характеристика программы	4
1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	4
1.2. Цели реализации программы	4
1.3. Требования к слушателям	4
1.4. Требования к результатам освоения программы	4
1.5. Форма документа.....	4
2. Учебный план	5
3. Календарный учебный график.....	6
4. Программы учебных модулей.....	7
5. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	8
5.1. Материально-техническое обеспечение	8
5.2. Кадровое обеспечение	8
5.3. Организация образовательного процесса	8
5.4. Информационное обеспечение обучения	8
6. Контроль и оценка результатов освоения программы	9
Бланк согласования программы.....	10
Фонд оценочных средств.....	11

1. Общая характеристика программы

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативно- правовую основу разработки программы составляют:

Программа разработана в соответствии с:

- спецификацией стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
- профессиональным стандартом «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (утвержден приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 года № 950 н);
- федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (утвержден Минобрнауки России от 11 августа 2014 года № 976).

1.2. Цели реализации программы

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации, с учетом спецификации стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

1.3. Требования к слушателям

К освоению программы допускаются лица, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Минздрава России. Рабочие места, которые возможно занять по итогам обучения по программе (трудоустройство на вакансии в организации, самозанятость, работа в качестве индивидуального предпринимателя): инструктор, тренер по персональным программам, консультант по питанию, фитнес-тренер, онлайн-тренер, консультант по вопросам ЗОЖ, организатор досуговой деятельности, ассистент фитнес-тренера. Программа рекомендуется к освоению лицами, имеющими квалификацию и/или опыт профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта и фитнеса.

1.4. Требования к результатам освоения программы

Результатом освоения программы является освоение следующих профессиональных и общих компетенций:

Код	Наименование профессиональной компетенции
ПК 1.1	Организация мероприятий с учетом стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»
ПК 2.1	Организация мероприятий с использованием современных технологий в профессиональной сфере
ПК 3.1	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм для самозанятых граждан

ПК 4.1	Выполнение общих требований к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм.
ПК 5.1	Консультирование населения по ведению здорового образа жизни
ПК 6.1	Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом
ПК 7.1	Выполнение биомеханического анализа движения
ПК 8.1	Определение физического состояния населения
ПК 9.1	1. Вовлечение населения в занятия физической культурой, спортом и фитнесом 2. Оказание населению услуг по разработке и реализации индивидуальных программ
ПК 10.1	Консультирование населения по ведению здорового образа жизни

Код	Наименование общей компетенции
ОК 1.1	Понимать сущность и социальную значимость профессии инструктора по фитнесу
ОК 2.1	Организация собственной деятельности, определение методов решения профессиональных задач, оценивание их эффективности и качества
ОК 3.1	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4.1	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья людей разного возраста.
ОК 5.1	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 6.1	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 7.1	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья людей разного возраста
ОК 8.1	Коммуникация с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности
ОК 9.1	Коммуникация с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности
ОК 10.1	Коммуникация с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности

1.5. Форма документа

По результатам освоения программы выдается: Диплом о профессиональной подготовке

2. Учебный план

Наименование компонентов программы	Объем программы (академические часы)							
	Всего	В том числе с применением ДОТ и ЭО	Самостоятельная работа	Консультация	Нагрузка во взаимодействии с преподавателями			
					Теоретическое обучение	Практические и лабораторные работы	Практика (стажировка)	Промежуточная аттестация, форма
Модуль 1 Модуль 1. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».	2	2			1			1, Зачёт
Модуль 2 Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере	4	2			3			1, Зачёт
Модуль 3 Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого	2	2			1			1, Зачёт
Модуль 4 Модуль 4. Требования охраны	2	2			1			1, Зачёт

труда и техники безопасности								
Модуль 5 Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией модуль	4					3		1, Зачёт
Модуль 6 Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью	30	8			8	20		2, Зачёт
Модуль 7 Модуль 7. Кинезиология тренировочной деятельности	26	24			20	4		2, Зачёт
Модуль 8 Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	28				6	20		2, Зачёт

Модуль 9 Модуль 9. Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса	98	12			16	80		2, Зачёт
Модуль 10 Модуль 10. Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности	44	32			24	18		2, Зачёт
Итоговая аттестация	16							Демонстрационный экзамен по стандартам WorldSkills
Итого по программе	256	84						

3. Календарный учебный график

Компоненты программы	Вид учебной нагрузки	Временные параметры (недель)							Всего
		1	2	3	4	5	6	7	
Модуль 1 Модуль 1. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».	Занятия с применением ДОТ и ЭО	1							1
	Промежуточная аттестация	1							1
Модуль 2 Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере	Аудиторное обучение	2							2
	Занятия с применением ДОТ и ЭО	1							1
	Промежуточная аттестация	1							1
	Занятия с применением ДОТ и ЭО	1							1
Модуль 3 Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого	Промежуточная аттестация	1							1
	Занятия с применением ДОТ и ЭО	1							1
Модуль 4 Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности	Промежуточная аттестация	1							1
	Занятия с применением ДОТ и ЭО	1							1
Модуль 5 Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией модуль	Аудиторное обучение	3							3
	Промежуточная аттестация	1							1
Модуль 6 Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью	Аудиторное обучение	22							22
	Занятия с применением ДОТ и ЭО		6						6
	Промежуточная аттестация		2						2
Модуль 7 Модуль 7. Кинезиология тренировочной деятельности	Занятия с применением ДОТ и ЭО		24						24
	Промежуточная аттестация		2						2
Модуль 8 Модуль 8. Определение физического состояния населения с	Аудиторное обучение		2	24					26

использованием методов фитнес-тестирования	Промежуточная аттестация			2					2
Модуль 9 Модуль 9. Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса	Аудиторное обучение			10	25	37	12		84
	Занятия с применением ДОТ и ЭО				12				12
	Промежуточная аттестация						2		2
Модуль 10 Модуль 10. Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности	Аудиторное обучение						10		10
	Занятия с применением ДОТ и ЭО						13	19	32
	Промежуточная аттестация							2	2
Итоговая аттестация	Демонстрационный экзамен по стандартам WorldSkills							16	16
Итого в неделю		36	36	36	37	37	37	37	256

4. Программы учебных модулей

4.1. Модуль 1. Модуль 1. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Модуль

направлен:

- на знакомство с движением Ворлдскиллс ;
- на рассмотрении основных блоков по компетенции.
- на рассмотрение блоков компетенций Ворлдскиллс;
- на рассмотрение технического описания и WSSS по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
- на установление взаимосвязи между WSSS и перспективой трудоустройства.

4.1.1. Цели реализации модуля

Создание условий для формирования представлений о спецификации стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

4.1.2. Требования к результатам освоения модуля

Результатом освоения модуля является освоение следующих профессиональных и общих компетенций:

Код	Наименование профессиональной компетенции
ПК 1.1	Организация мероприятий с учетом стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Код	Наименование общей компетенции
ОК 1.1	Понимать сущность и социальную значимость профессии инструктора по фитнесу

В результате освоения модуля слушатель должен:

- иметь практический опыт:

-применения освоенных компетенций в профессиональной деятельности

- знать:

-знать основные блоки компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

-знать техническое описание и WSSS по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;

- уметь:

-устанавливать взаимосвязи между WSSS и перспективой трудоустройства.

4.1.3. Программа модуля

Наименование разделов, тем модуля	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
1	2	3
Тема "Актуальное техническое описание по компетенции.	Содержание: - что такое движение Ворлдскиллс; - рассмотрение блоков компетенций Ворлдскиллс; -	1

Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции "	рассмотрение технического описания и WSSS по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»; - установление взаимосвязи между WSSS и перспективой трудоустройства.	
	<i>Лекция</i> Актуальное техническое описание по компетенции	1
Промежуточная аттестация	Зачёт опрос	1
Итого:		2

4.1.4. Материально-техническое обеспечение

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
Мастерская Физическая культура, спорт и фитнес	1 Проектор с креплением короткофокусный

4.1.5. Кадровое обеспечение

Ведущий преподаватель программы – эксперт Ворлдскиллс со статусом сертифицированного эксперта Ворлдскиллс или сертифицированного эксперта-мастера Ворлдскиллс или эксперта с правом и опытом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс. Ведущий преподаватель программы принимает участие в реализации всех модулей и занятий программы, а также является главным экспертом на демонстрационном экзамене. К отдельным темам и занятиям по программе могут быть привлечены дополнительные преподаватели.

4.1.6. Организация образовательного процесса

Обучение осуществляется с использованием платформы Moodle

4.1.7. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Конкурсное задание WSR по компетенции "Физическая культура, спорт и фитнес"

Электронные и интернет-ресурсы:

1. – официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkills International - Агентства развития профессионального мастерства (Ворлдскиллс Россия)». – (Электронный ресурс). Режим доступа: <https://worldskills.ru>

4.1.8. Контроль и оценка результатов освоения модуля

Результат освоения программы	Основные показатели оценки результата
ПК 1.1 Организация мероприятий с учетом стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	-

ОК 1.1 Понимать сущность и социальную значимость профессии инструктора по фитнесу	владеет информацией о сущности, понимает социальную значимость профессии инструктора по фитнесу
---	---

Форма и вид аттестации по модулю:

Форма	-	зачет
Вид	-	опрос
двухбалльная система («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»))		

4.2. Модуль 2. Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере

Модуль направлен на:

- ознакомление с региональными мерами содействия занятости, в том числе поиска работы, осуществления индивидуальной предпринимательской деятельности, работы в качестве самозанятого
- ознакомление с современными технологиями в профессиональной сфере, соответствующей компетенции

4.2.1. Цели реализации модуля

Создание условий для ознакомления с актуальными требованиями рынка труда и современными технологиями в профессиональной сфере

4.2.2. Требования к результатам освоения модуля

Результатом освоения модуля является освоение следующих профессиональных и общих компетенций:

Код	Наименование профессиональной компетенции
ПК 2.1	Организация мероприятий с использованием современных технологий в профессиональной сфере

Код	Наименование общей компетенции
ОК 2.1	Организация собственной деятельности, определение методов решения профессиональных задач, оценивание их эффективности и качества

В результате освоения модуля слушатель должен:

- иметь практический опыт:

применения современных технологий в профессиональной сфере

- знать:

- актуальные требования рынка труда
- современные технологии в профессиональной сфере инструктора по фитнесу

- уметь:

применять современные технологии в профессиональной сфере в соответствии с анатомо-физиологическими и возрастными особенностями детей и взрослых

4.2.3. Программа модуля

Наименование разделов, тем модуля	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
1	2	3
Тема "Региональные меры содействия занятости в том числе поиска работы, осуществления индивидуальной предпринимательской деятельности, работы в качестве самозанятого"	Содержание: - категория заявителей, которым предоставляется государственная услуга - способы предоставления государственной услуги - перечень нормативных правовых актов, непосредственно регулирующих предоставление государственной услуги - срок предоставления государственной услуги, в том числе с учетом необходимости обращения в органы и организации, участвующие в предоставлении услуги, и срок выдачи (направления) документов, являющихся результатом предоставления государственной услуги - срок, в течение которого заявление о предоставлении государственной услуги должно быть зарегистрировано - основания для приостановления предоставления либо отказа в предоставлении государственной услуги - документы, подлежащие обязательному представлению заявителем для получения государственной услуги, способы получения этих документов заявителем и порядок их представления с указанием услуг, в результате предоставления которых могут быть получены такие документы - формы заявлений о предоставлении государственной услуги и иных документов, заполнение которых заявителем необходимо для обращения за получением государственной услуги в электронной форме	1
	<i>Лекция</i> Меры занятости	1
Тема "Актуальная ситуация на региональном рынке труда "	Содержание: - ситуация на рынке труда (относительно конкретного субъекта РФ): сведения о составе безработных граждан и вакансиях; - знакомство с сайтами для ознакомления с актуальной информацией.	1
	<i>Лекция</i> Ситуация на рынке труда	1
Тема "Современные технологии в профессиональной сфере, соответствующей компетенции"	Содержание: - цифровые технологии в области физической культуры спорта и фитнеса (In-Body, Fitness-трекеры, наиболее востребованные программы для сопровождения в мессенджерах, современное оборудование в фитнес-залах используемое для реализации новых технологий)	1
	<i>Лекция</i> Современные технологии в фитнесе	1
Промежуточная аттестация	Зачёт Опрос	1
Итого:		4

4.2.4. Материально-техническое обеспечение

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства
-----------------------------------	-------------------------------------

	обучения
Мастерская Физическая культура, спорт и фитнес	1 Автоматический ростомер 2 Портативный анализатор состава тела человека 3 Умные браслеты 4 Умные весы

4.2.5. Кадровое обеспечение

Занятия по темам проводятся с участием представителей профильных органов исполнительной власти субъекта Российской Федерации и/или органов местного самоуправления муниципального образования.

4.2.6. Организация образовательного процесса

Занятия проводятся в учебном кабинете мастерской и на платформе Moodle

4.2.7. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Профессиональный стандарт «Инструктор-методист» (утвержден приказом Минтруда России от 08.09.2019 г. № 630н)

4.2.8. Контроль и оценка результатов освоения модуля

Результат освоения программы	Основные показатели оценки результата
ПК 2.1 Организация мероприятий с использованием современных технологий в профессиональной сфере	-
ОК 2.1 Организация собственной деятельности, определение методов решения профессиональных задач, оценивание их эффективности и качества	понимание способов организации собственной деятельности, аргументированное определение методов решения профессиональных задач, адекватность оценки их эффективности

Форма и вид аттестации по модулю:

Форма - зачет
Вид - опрос
Оценка по “двухбалльной системе” - («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»))

4.3. Модуль 3. Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого

Модуль направлен на:

- ознакомление с системой налогообложения
- ознакомление со схемой работы самозанятого

4.3.1. Цели реализации модуля

Формирование представлений по работе в статусе самозанятого

4.3.2. Требования к результатам освоения модуля

Результатом освоения модуля является освоение следующих профессиональных и общих компетенций:

Код	Наименование профессиональной компетенции
ПК 3.1	Строить профессиональную детальность с соблюдением правовых норм для самозанятых граждан

Код	Наименование общей компетенции
ОК 3.1	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

В результате освоения модуля слушатель должен:

- иметь практический опыт:

применение системы налогообложения в профессиональной деятельности самозанятого

- знать:

виды деятельности, плюсы и минусы самозанятых, способы регистрации

- уметь:

рассчитать сумму налога к уплате за реализацию мероприятий

4.3.3. Программа модуля

Наименование разделов, тем модуля	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
1	2	3
Тема "Регистрация в качестве самозанятого "	Содержание: - ознакомление с Федеральным законом от 27.11.2018 г. № 422-ФЗ; Налог на профессиональный доход – особый режим налогообложения для самозанятых граждан - кто такой «самозанятый»; - виды деятельности самозанятых; - плюсы и минусы самозанятости; - способы регистрации в качестве самозанятого; - кто не вправе применять специальный налоговый режим «Налог на профессиональный доход»; - порядок снятия с налогового учета плательщика НПД в добровольном порядке.	1
	<i>Лекция</i> Виды деятельности самозанятых	1
Промежуточная аттестация	Зачёт тест	1
Итого:		2

4.3.4. Материально-техническое обеспечение

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
Мастерская Физическая культура, спорт и фитнес	1 Автоматический ростомер 2 Бодибар 4кг 3 Координационная лестница 4 Мат гимнастический 5 Микшер + колонка 6 Мяч баскетбольный 7 Обруч пластмассовый

	8 Палка гимнастическая
	9 Ролл цилиндр
	10 Скамья для пресса навесная
	11 Стеллаж
	12 Фитбол
	1 Microsoft Office

4.3.5. Кадровое обеспечение

Бабич Ольга Валентиновна, эксперт с правом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс

Сивагатулина Светлана Аркадьевна, эксперт с правом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс

Белоусов Алексей Сергеевич, сертифицированный эксперт-мастер Ворлдскиллс

Сафронова Регина Викторовна, сертифицированный эксперт-мастер Ворлдскиллс

4.3.6. Организация образовательного процесса

С использованием дистанционных технологий

4.3.7. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Федеральным законом от 27.11.2018 г. № 422-Ф

Дополнительная литература:

1. Под ред. Черника Д.Г., Шмелёва Ю.Д. - НАЛОГИ И НАЛОГООБЛОЖЕНИЕ 4-е изд., пер. и доп. Учебник и практикум для вузов - М.:Издательство Юрайт - 2019 - 450с. - ISBN: 978-5-534-11622-9 - Текст электронный // ЭБС ЮРАЙТ - URL: <https://urait.ru/book/nalogi-i-nalogooblozhenie-445762>

Электронные и интернет-ресурсы:

1. Пансков В. Г. - НАЛОГИ И НАЛОГООБЛОЖЕНИЕ 6-е изд., пер. и доп. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата - М.:Издательство Юрайт - 2019 - 436с. - ISBN: 978-5-534-06064-5 - Текст электронный // ЭБС ЮРАЙТ - URL: <https://urait.ru/book/nalogi-i-nalogooblozhenie-431769>

4.3.8. Контроль и оценка результатов освоения модуля

Результат освоения программы	Основные показатели оценки результата
ПК 3.1 Строить профессиональную детальность с соблюдением правовых норм для самозанятых граждан	Знание правовых норм для самозанятых граждан
ОК 3.1 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	Нахождение способов решения нестандартных ситуаций

Форма и вид аттестации по модулю:
тест

4.4. Модуль 4. Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности **Модуль** **направлен** **на**

- ознакомление с нормативными документами и актуальной информацией по охране труда и техники безопасности до, во время и после занятий физкультурно-оздоровительной направленности

4.4.1. Цели реализации модуля

Ознакомление с общими требованиями к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм.

4.4.2. Требования к результатам освоения модуля

Результатом освоения модуля является освоение следующих профессиональных и общих компетенций:

Код	Наименование профессиональной компетенции
ПК 4.1	Выполнение общих требований к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм.

Код	Наименование общей компетенции
ОК 4.1	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья людей разного возраста.

В результате освоения модуля слушатель должен:

- иметь практический опыт:

В соблюдении техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм

- знать:

- Общие требований к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм.
- основы оказания первой доврачебной помощи: различие первой помощи и скорой медицинской, неотложной помощи

- уметь:

Выполнять общие требований к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм.

4.4.3. Программа модуля

Наименование разделов, тем модуля	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
1	2	3
Тема "Требования охраны труда и техники	Содержание: - особенности и эффективность организации рабочего места в соответствии со стандартами Ворлдскиллс. -	1

безопасности "	основы оказания первой доврачебной помощи: различие первой помощи и скорой медицинской, неотложной помощи	
	<i>Лекция</i> Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды компетенции	1
Промежуточная аттестация	Зачёт Анализ проблемных ситуаций	1
Итого:		2

4.4.4. Материально-техническое обеспечение

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
Мастерская Физическая культура, спорт и фитнес	1 Микшер + колонка 2 Многофункциональная рама 3 Планшет 4 Флипчарт 1 Microsoft Office

4.4.5. Кадровое обеспечение

Ведущий преподаватель программы – эксперт Ворлдскиллс со статусом сертифицированного эксперта Ворлдскиллс или сертифицированного эксперта-мастера Ворлдскиллс или эксперта с правом и опытом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс.

4.4.6. Организация образовательного процесса

Обучение осуществляется с применением ДОТ (платформа Moodle)

4.4.7. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Инструкция по технике безопасности и охране труда по компетенции "Физическая культура, спорт и фитнес»

Дополнительная литература:

1. Кадыков, В. А. Первая доврачебная помощь: учебное пособие для вузов / В. А. Кадыков, Е. М. Мохов, А. М. Морозов. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 241 с.

Электронные и интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkills International - Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» (электронный ресурс) режим доступа: <https://worldskills.ru>

4.4.8. Контроль и оценка результатов освоения модуля

Результат освоения программы	Основные показатели оценки
------------------------------	----------------------------

	результата
ПК 4.1 Выполнение общих требований к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм.	владеет информацией по основным требованиям охраны труда перед началом работы, во время работы и по окончании работы
ОК 4.1 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья людей разного возраста.	аргументирует выбор способов, форм и методов профилактики травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья занимающихся.

Форма и вид аттестации по модулю:

Форма - зачет,
 вид аттестации - устный опрос,
 оценка - по двухбалльной системе («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»))

4.5. Модуль 5. Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией модуль

Модуль *направлен* **на**
 - выявление исходного уровня владения компетенцией на основе задания по выбору слушателя.

4.5.1. Цели реализации модуля

определение стартового уровня владения компетенцией у слушателей

4.5.2. Требования к результатам освоения модуля

Результатом освоения модуля является освоение следующих профессиональных и общих компетенций:

Код	Наименование профессиональной компетенции
ПК 5.1	Консультирование населения по ведению здорового образа жизни

Код	Наименование общей компетенции
ОК 5.1	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

В результате освоения модуля слушатель должен:

- иметь практический опыт:

- подбора упражнений для тренировочной программы

- знать:

- специфику планирования организации и содержания физкультурно-спортивной деятельности;

- специфику проведения анализа различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- уметь:

- анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на

развитие личностно-ориентированной двигательной активности;
 - интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов;

4.5.3. Программа модуля

Наименование разделов, тем модуля	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
1	2	3
Тема "Стартовый уровень владения компетенцией "	Содержание: Выполнение практического задания	3
	<i>Практическое занятие</i> Стартовый уровень владения компетенцией	3
Промежуточная аттестация	Зачёт Решение проблемных ситуаций	1
Итого:		4

4.5.4. Материально-техническое обеспечение

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
Мастерская Физическая культура, спорт и фитнес	1 Автоматический ростомер 2 Многофункциональная рама 3 Планшет 4 Портативный анализатор состава тела человека 5 Умные браслеты 1 Microsoft Office

4.5.5. Кадровое обеспечение

Ведущий преподаватель программы – эксперт Ворлдскиллс со статусом сертифицированного эксперта Ворлдскиллс или сертифицированного эксперта-мастера Ворлдскиллс или эксперта с правом и опытом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс.

4.5.6. Организация образовательного процесса

Преподаватель программы демонстрирует деятельность (как эталон) по составлению персональных программ на основе данных фитнес-браслета и биоимпедансного анализа, с представлением разбора одного упражнения с позиции биомеханики – выполняется на уже готовом примере. Слушатель выполняет следующее задание:
 1) На основе анализа данных (биоимпедансного анализа, результатов проведенных физических проб и кондиций, а также информации с фитнес-браслета о пищевых привычках, особенностях сна, потребления воды, двигательной активности) обратившегося к вам клиента, осуществите подбор: упражнений для тренировочной программы, оптимального питания и потребления жидкости для

достижения желаемого результата клиента. Определите приоритетность решаемых вами задач.

2) Просмотреть видео-упражнение, присланное от клиента, определить мышцы: агонисты и антагонисты, рабочие суставы и оценить степень правильности выполнения двигательного действия (упражнения). Дать при необходимости методические рекомендации по корректировке выполняемого двигательного действия.

4.5.7. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Техническое описание компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес» (2021 год)

Электронные и интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkills International - Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» (электронный ресурс) режим доступа: <https://worldskills.ru>

4.5.8. Контроль и оценка результатов освоения модуля

Результат освоения программы	Основные показатели оценки результата
ПК 5.1 Консультирование населения по ведению здорового образа жизни	Предложенные упражнения и формы занятий соответствуют результатам представленной диагностики.
ОК 5.1 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	Оптимальность принятых решений в нестандартных ситуациях

Форма и вид аттестации по модулю:

Форма аттестации – практическое задание, зачет, вид аттестации – практическое задание, оценка - по двухбалльной системе («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»))

4.6. Модуль 6. Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью

Модуль направлен на - ознакомление слушателей с современными цифровыми технологиями для организации тренировочной деятельности фитнес-инструктора.

4.6.1. Цели реализации модуля

Цели модуля: - расширение знаний и умений слушателей в области цифровых и мультимедийных технологий;

- осуществление самопрезентации собственной деятельности

4.6.2. Требования к результатам освоения модуля

Результатом освоения модуля является освоение следующих профессиональных и общих компетенций:

Код	Наименование профессиональной компетенции
ПК 6.1	Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом

Код	Наименование общей компетенции
ОК 6.1	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

В результате освоения модуля слушатель должен:

- иметь практический опыт:

- презентовать личный бренд по оказанию фитнес-услуг населению

- знать:

- процедуру разработки и оформления документации, презентационного материала (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями;

- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

- цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса;

- уметь:

- использовать социальные медиаресурсы, ресурсы сети интернет для вовлечения населения в занятия фитнесом;

- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля состояния клиента;

4.6.3. Программа модуля

Наименование разделов, тем модуля	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
1	2	3
Тема "Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни: умный-браслет, умный-тонометр, умные-весы"	Содержание: - демонстрация возможностей цифровых помощников для контроля состояния во время тренировочной деятельности и в повседневной жизни (умные часы, тонометр, весы); - разбор норм ВОЗ по двигательной активности, сну, ИМТ, потребления калорий и воды в соответствии с возрастом.	6
	<i>Лекция</i> Нормы здоровьесбережения в соответствии с ВОЗ	2
	<i>Практическое занятие</i>	2

	Анализ данных клиента, носившего фитнес-браслет в течение недели	
	<i>Практическое занятие</i> Выявление рисков и угроз на основе анализа параметров и составление рекомендаций по возможному их контролю	2
Тема "Анализатор состава тела InBody как современный помощник в области физической культуры, спорта и фитнеса"	Содержание: Содержание: - понятие «биоимпедансный анализ» состава тела человека; - аппараты для проведения биоимпедансного анализа состава тела человека; - необходимость проведения биоимпедансного анализа как залог достижения результата тренировочной деятельности; - особенности и правила проведения тестирования на аппарате InBody; - разница между определением ИМТ и биоимпедансным анализом; - особенности определения типа телосложения человека (С,D,I) и особенности составления тренировочных программ для достижения желаемого результата клиента; - особенности расшифровки результатов аппаратного тестирования.	6
	<i>Лекция</i> Биоимпедансный анализ состава тела человека	2
	<i>Практическое занятие</i> Практика анализа данных биоимпедансного анализа клиентов (разные случаи)	2
	<i>Практическое занятие</i> Особенности составления программ (питания и тренировочных) в зависимости от исходных данных клиента	2
Тема "Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса: Киностудия Live, Paint, Power point"	Содержание: Содержание: - структура и особенности монтажа видеофрагмента с помощью программы Windows Move Maker (Киностудия Live); - особенности работы в программе Paint; - особенности и структура составления презентаций в программе Power point	10
	<i>Лекция</i> Работа с программой Киностудия Live	2
	<i>Практическое занятие</i> Создание видеоролика с помощью программы Киностудия Live	4
	<i>Практическое занятие</i> Создание презентаций в программе Power point Очное занятие	2
	<i>Практическое занятие</i> Корректировка фотографий и рисунков в программе Paint	2
Тема "Принципы самопрезентации"	Содержание: Содержание: - структура личного бренда; - работа в социальных сетях и мессенджерах; - on-line и off-line ведение клиента.	6
	<i>Лекция</i> Создание и продвижение личного бренда	2
	<i>Практическое занятие</i> Создание личных аккаунтов в социальных сетях и подбор	4

	контента для их заполнения	
Промежуточная аттестация	Зачёт Презентация личного бренда	2
Итого:		30

4.6.4. Материально-техническое обеспечение

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
Мастерская Физическая культура, спорт и фитнес	1 Автоматический ростомер 2 Планшет 3 Портативный анализатор состава тела человека 4 Умные браслеты 5 Умные весы 1 Microsoft Office

4.6.5. Кадровое обеспечение

Ведущий преподаватель программы – эксперт Ворлдскиллс со статусом сертифицированного эксперта Ворлдскиллс или сертифицированного эксперта-мастера Ворлдскиллс или эксперта с правом и опытом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс.

4.6.6. Организация образовательного процесса

Образовательный процесс организуется на базе мастерской по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Для каждого слушателя создается рабочее место, оснащенное ноутбуком, компьютерной мышью, наушниками. Предоставляются носители информации (флеш-накопители).

4.6.7. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Техническое описание компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес» (2021 год)

Дополнительная литература:

1. Алиева Э.Ф., Алексеева А.С., Ванданова Э.Л., Карташова Е.В., Резапкина Г.В. Цифровая переподготовка: обучение руководителей образовательных организаций // Образовательная политика. 2020. № 1 (81). С. 54–61. URL: <https://edpolicy.ru/digital-retraining>

Электронные и интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkills International - Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» (электронный ресурс) режим доступа: <https://worldskills.ru>

4.6.8. Контроль и оценка результатов освоения модуля

Результат освоения программы	Основные показатели оценки результата
ПК 6.1 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом	аргументированность выбора средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом
ОК 6.1 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	качество владения информационно-коммуникационными технологиями; грамотность использования современных информационных ресурсов для совершенствования профессиональной деятельности.

Форма и вид аттестации по модулю:

Форма - зачет,
 вид аттестации - практическое задание,
 оценка - по двухбалльной системе («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»))

4.7. Модуль 7. Модуль 7. Кинезиология тренировочной деятельности

Модуль направлен на
 - ознакомление с анатомо-физиологическими и биомеханическими основами выполнения физических упражнений

4.7.1. Цели реализации модуля

овладение знаниями и умениями, необходимыми для безопасного выполнения физических упражнений.

4.7.2. Требования к результатам освоения модуля

Результатом освоения модуля является освоение следующих профессиональных и общих компетенций:

Код	Наименование профессиональной компетенции
ПК 7.1	Выполнение биомеханического анализа движения

Код	Наименование общей компетенции
ОК 7.1	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья людей разного возраста

В результате освоения модуля слушатель должен:

- иметь практический опыт:

демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений

- знать:

- биомеханику движений человека;
- основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека;
- медико-биологические основы фитнеса;

- уметь:

- демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;

4.7.3. Программа модуля

Наименование разделов, тем модуля	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
1	2	3
Тема "Функциональная анатомия и миология"	Содержание: Содержание: - введение в функциональную анатомию - основы синдесмологии (наука о соединении костей) - основы миологии - анатомия и физиология позвоночника	12
	<i>Лекция</i> Введение в функциональную анатомию. Кости и их соединения	6
	<i>Лекция</i> Анатомия и физиология позвоночника. Понятие анатомических поездов и передачи усилия по ним	6
Тема "Биомеханика"	Содержание: Содержание: - биомеханика движений. - осанка и мышечный баланс - термины, относящиеся к движению человеческого тела; - биохимические факторы и движение; - сокращение мышц и движение	12
	<i>Лекция</i> Понятие тела как системы сжатия и натяжения. Осанка и мышечный баланс	2
	<i>Лекция</i> Типы сокращений мышц. Принципы тренировки силы и выносливости мышц	2
	<i>Лекция</i> Движения в верхней и нижней части тела	4
	<i>Практическое занятие</i> Анализ физических упражнений с позиции биомеханики.	4
Промежуточная аттестация	Зачёт Анализ проблемных ситуаций	2
Итого:		26

4.7.4. Материально-техническое обеспечение

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
Мастерская Физическая культура, спорт и фитнес	1 Флипчарт

4.7.5. Кадровое обеспечение

Ведущий преподаватель программы – эксперт Ворлдскиллс со статусом сертифицированного эксперта Ворлдскиллс или сертифицированного эксперта-мастера Ворлдскиллс или эксперта с правом и опытом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс.

4.7.6. Организация образовательного процесса

Обучение осуществляется с применением ДОТ (платформа Moodle)

4.7.7. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 320 с.

Дополнительная литература:

1. Донской, Д.Д. Биомеханика физических упражнений / Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 2007. Дубровский, В.И. Биомеханика: учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений по физической культуре / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. – 550 с. Синельников, Р.Д. Атлас анатомии человека / Р.Д. Синельников. – М., 2009. – 488 с.

Электронные и интернет-ресурсы:

1. Биомеханика. Обучающий ресурсы [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://theormech.univer.kharkov.ua/biomech/resources.html>

4.7.8. Контроль и оценка результатов освоения модуля

Результат освоения программы	Основные показатели оценки результата
ПК 7.1 Выполнение биомеханического анализа движения	качественно проведенный анализ физических упражнений
ОК 7.1 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья людей разного возраста	аргументирует выбор способов, форм и методов профилактики травматизма, обеспечение правильное техники для безопасного выполнения упражнений.

Форма и вид аттестации по модулю:

Форма - зачет,
 вид аттестации – заполнение шаблона анализа физического упражнения с позиции биомеханики,
 оценка - по двухбалльной системе («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»))

4.8. Модуль 8. Модуль 8. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования

Модуль *направлен* **на**
ознакомление с диагностическими методиками оценки базовых паттернов и физических кондиций человека

4.8.1. Цели реализации модуля

Цели *модуля:*
овладение знаниями и умениями, необходимыми для проведения процедуры и анализа диагностики базовых паттернов и физических кондиций человека.

4.8.2. Требования к результатам освоения модуля

Результатом освоения модуля является освоение следующих профессиональных и общих компетенций:

Код	Наименование профессиональной компетенции
ПК 8.1	Определение физического состояния населения

Код	Наименование общей компетенции
ОК 8.1	Коммуникация с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности

В результате освоения модуля слушатель должен:

- иметь практический опыт:

применение диагностических методик для оценки базовых паттернов и физических кондиций человека

- знать:

- систему тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности;

- симптомы усталости, дискомфорта и перенапряжения тестируемого при динамическом тестировании;

- методики интерпретации данных тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования в фитнесе

- уметь:

- применять методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния

- контролировать усталость, перенапряжение тестируемого при проведении динамического тестирования и определять симптомы, требующие прекращения тестирования в целях обеспечения безопасности тестируемого;

- интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов;

- выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности населения по компонентам фитнеса на основе тестирования и определять достижимые цели занятий фитнесом;

- подбирать для физического лица упражнения для улучшения общего физического

состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования;

4.8.3. Программа модуля

Наименование разделов, тем модуля	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
1	2	3
Тема "Процедура и анализ проведения диагностики базовых паттернов человека"	Содержание: - раскрытие определения понятия «базовые паттерны»; - особенности проведения диагностики базовых паттернов движения, оценки ОДА и процедура обработки полученных результатов - отработка проведения процедура диагностики базовых паттернов на волонтерах-актерах; - обработка полученных данных и составление рекомендаций для тренировочных программ.	16
	<i>Лекция</i> Базовые паттерны.	4
	<i>Практическое занятие</i> Диагностика базовых паттернов	12
Тема "Процедура и анализ проведения диагностики физических кондиций "	Содержание: - способ оценки физической кондиции человека; - методика проведения диагностического тестирования физической подготовленности занимающихся; - отработка процедуры проведения диагностики физических кондиций на волонтерах-актерах; - обработка полученных данных и составление рекомендаций для тренировочных программ.	10
	<i>Лекция</i> Способы оценки физической кондиции человека	2
	<i>Практическое занятие</i> Процедура диагностики физических кондиций	8
Промежуточная аттестация	Зачёт Решение практических задач	2
Итого:		28

4.8.4. Материально-техническое обеспечение

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
Мастерская Физическая культура, спорт и фитнес	1 Автоматический ростомер 2 Динамометр кистевой механический 3 Портативный анализатор состава тела человека 4 Секундомер спортивный

4.8.5. Кадровое обеспечение

Ведущий преподаватель программы – эксперт Ворлдскиллс со статусом сертифицированного эксперта Ворлдскиллс или сертифицированного эксперта-мастера Ворлдскиллс или эксперта с правом и опытом проведения чемпионата по

стандартам Ворлдскиллс.

4.8.6. Организация образовательного процесса

Обучение осуществляется на базе мастерской «Физическая культура, спорт и фитнес»

4.8.7. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2020. – 253 с. – ISBN 978-5-534-07030-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/452538> (дата обращения: 10.05..2020).

Дополнительная литература:

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуманитарный изд. центр «Владос», 2002. – 512 с. – Библиогр.: с. 439-440. –7000 экз. – ISBN N 5-691-01006-9. – Текст : непосредственный

Электронные и интернет-ресурсы:

1. Николаев Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека. – Режим доступа: <https://medass.su/wp-content/uploads/2017/03/book2009.pdf>

4.8.8. Контроль и оценка результатов освоения модуля

Результат освоения программы	Основные показатели оценки результата
ПК 8.1 Определение физического состояния населения	правильность применения методов диагностики физического состояния населения в зависимости от возраста
ОК 8.1 Коммуникация с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности	определение взаимодействия с участниками тестирования

Форма и вид аттестации по модулю:

Форма - зачет,
вид аттестации – подбор упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования.
оценка - по двухбалльной системе («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»))

4.9. Модуль 9. Модуль 9. Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости,

силы, гибкости, координации и баланса

Модуль

направлен

на

- ознакомление с фитнес-технологиями разной направленности и методикой составления программ в них

4.9.1. Цели реализации модуля

овладение знаниями и умениями, необходимыми для составления авторских комбинаций и программ тренировки.

4.9.2. Требования к результатам освоения модуля

Результатом освоения модуля является освоение следующих профессиональных и общих компетенций:

Код	Наименование профессиональной компетенции
ПК 9.1	1. Вовлечение населения в занятия физической культурой, спортом и фитнесом 2. Оказание населению услуг по разработке и реализации индивидуальных программ

Код	Наименование общей компетенции
ОК 9.1	Коммуникация с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности

В результате освоения модуля слушатель должен:

- иметь практический опыт:

разработка индивидуальной программы по запросу клиента

- знать:

- методы подбора, эксплуатации и подготовки к занятиям спортивного оборудования и инвентаря;
- специфику планирования организации и содержания физкультурно-спортивной деятельности;
- физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия;
- средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности;
- формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия

- уметь:

- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;
- демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;
- использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с акцентом на общее физическое состояние и последовательность решения задач физического совершенствования населения по фазам фитнес-тренировок

4.9.3. Программа модуля

Наименование разделов, тем модуля	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
1	2	3
Тема "Программы аэробной направленности"	Содержание: - понятия «аэробика», «аэробный», «аэробные упражнения»; - показания и противопоказания к занятиям аэробикой и степ-аэробикой; - одежда и обувь для занятий; - основные параметры аэробных тренировок; - ударность в уроках аэробики (impact); - определение и технические требования, предъявляемые к аэробным шагам и шагам степ-аэробики; - основные базовые шаги аэробики и степ-аэробики; - попеременные базовые шаги аэробики; - наложение шагов на музыку; - определения «Аэробная комбинация», «Основа комбинации»; - методы и правила разучивания аэробных комбинаций; - используемые жесты.	32
	<i>Лекция</i> Классическая аэробика	2
	<i>Лекция</i> Степ-аэробика	2
	<i>Практическое занятие</i> Составление аэробных комбинаций	14
	<i>Практическое занятие</i> Составление комбинаций по степ-аэробике	14
Тема "Программы силовой направленности"	Содержание: - техника упражнений на основные мышечные группы (ноги, спина, плечи, руки); - рекомендации по подбору физических упражнений; - правила построения тренировки; - виды тренировок; - определение функционального тренинга, его цели, задачи и структура; - способы повышения интенсивности; - основные понятия в функциональном тренинге; - виды функционального тренинга; - понятие интервального тренинга; - построение аэробного и силового интервала. Примеры построения интервальных уроков	22
	<i>Лекция</i> Силовая тренировка	4
	<i>Практическое занятие</i> Виды силовой тренировки	18
Тема "Программы велнес направленности"	Содержание: - понятие и виды стретчинга; - приемы самомассажа; - базовые упражнения и основные принципы метода Пилатес; - основы йоги Айенгара	22
	<i>Лекция</i> Виды велнес направленности	4
	<i>Практическое занятие</i> Проведение занятий на коррекцию осанки и мышечных дисбалансов	18
Тема "Методика составления программ"	Содержание: - практика отработки составленных комплексов оздоровительной направленности	20
	<i>Лекция</i>	4

оздоровительной направленности"	Программы оздоровительной направленности	
	<i>Практическое занятие</i> Составление программ оздоровительной направленности	16
Промежуточная аттестация	Зачёт Защита проекта	2
Итого:		98

4.9.4. Материально-техническое обеспечение

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
Мастерская Физическая культура, спорт и фитнес	1 Многофункциональная рама 2 Мяч баскетбольный 3 Обруч пластмассовый 4 Палка гимнастическая 5 Степ-платформа 6 Фитбол

4.9.5. Кадровое обеспечение

Ведущий преподаватель программы – эксперт Ворлдскиллс со статусом сертифицированного эксперта Ворлдскиллс или сертифицированного эксперта-мастера Ворлдскиллс или эксперта с правом и опытом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс

4.9.6. Организация образовательного процесса

Обучение осуществляется с применением ДОТ (платформа Moodle) Практические занятия проводятся на демонстрационной площадке мастерской по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

4.9.7. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для СПО / Л. С. Дворкин. — М. : Юрайт, 2018. — 148 с.

Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре.

Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018. — 138 с.

Дополнительная литература:

1. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия

4.9.8. Контроль и оценка результатов освоения модуля

Результат освоения программы	Основные показатели оценки результата
ПК 9.1 1. Вовлечение населения в занятия физической культурой, спортом и фитнесом 2. Оказание населению услуг по разработке и	1. адекватность используемых средств для вовлечения населения в занятия физической культурой, спортом и фитнесом 2. правильность

реализации индивидуальных программ	выбора средств и методов для разработки индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ
ОК 9.1 Коммуникация с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности	определение взаимодействия с участниками тестирования

Форма и вид аттестации по модулю:

Форма - зачет,
 вид аттестации – составление индивидуальной тренировки на основе упражнений аэробной, силовой направленности и упражнений на подвижность в суставах
 оценка - по двухбалльной системе («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»))

4.10. Модуль 10. Модуль 10. Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности

Модуль *направлен* **на**
 - ознакомление с методами взаимодействия с населением при оказании фитнес-услуг
 - ознакомление с методиками здоровьесбережения населения

4.10.1. Цели реализации модуля

овладение знаниями и умениями, необходимыми для проведения консультирования населения по вопросам ЗОЖ и физической активности.

4.10.2. Требования к результатам освоения модуля

Результатом освоения модуля является освоение следующих профессиональных и общих компетенций:

Код	Наименование профессиональной компетенции
ПК 10.1	Консультирование населения по ведению здорового образа жизни

Код	Наименование общей компетенции
ОК 10.1	Коммуникация с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности

В результате освоения модуля слушатель должен:

- иметь практический опыт:

организации взаимодействия с населением

- знать:

принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия

- уметь:

- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;
- анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно-ориентированной двигательной активности;
- информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности;
- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения

4.10.3. Программа модуля

Наименование разделов, тем модуля	Содержание обучения по темам, наименование и тематика практических занятий, самостоятельной работы. Вид учебных занятий. Виды выполняемых работ.	Объем часов
1	2	3
Тема "Основы питания"	Содержание: - анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем; - шесть классов питательных элементов; - основные принципы составления рациона питания.	19
	<i>Лекция</i> Основные питательные элементы. Составление рациона питания	11
	<i>Практическое занятие</i> Расчет калорийности питания	8
Тема "Режим дня и двигательной активности"	Содержание: - физическая активность (аэробная и силовая выносливость, гибкость) - особенности режима сна и отдыха (виды стресса, его проявление и профилактика; гигиена сна).	4
	<i>Лекция</i> Двигательная активность и режим дня	4
Тема "Взаимодействие с клиентом"	Содержание: - диагностика и контроль (специфика составления и проведения процедуры анкетирования; анализ состава тела); - психология пищевого поведения (типы пищевого поведения; принципы осознанного питания)	19
	<i>Лекция</i> Психология пищевого поведения	9
	<i>Практическое занятие</i> Выявление индивидуальных особенностей клиента	10
Промежуточная аттестация	Зачёт Решение проблемной ситуации	2
Итого:		44

4.10.4. Материально-техническое обеспечение

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
Мастерская Физическая культура, спорт и	1 Планшет

4.10.5. Кадровое обеспечение

Ведущий преподаватель программы – эксперт Ворлдскиллс со статусом сертифицированного эксперта Ворлдскиллс или сертифицированного эксперта-мастера Ворлдскиллс или эксперта с правом и опытом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс

4.10.6. Организация образовательного процесса

Обучение осуществляется на базе мастерской «Физическая культура, спорт и фитнес» и платформе Moodle

4.10.7. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. 1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 137 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13378-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/458711> (дата обращения: 21.05.2020) 2. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 197 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08556-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453589> (дата обращения: 21.05.2020). 3. Таратухина, Ю. В. Деловые и межкультурные коммуникации : учебник и практикум для вузов / Ю. В. Таратухина, З. К. Авдеева. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 324 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02346-6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/450299> (дата обращения: 21.05.2020).

Дополнительная литература:

1. 1. Корягина, Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 225 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11562-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456270> (дата обращения: 21.05.2020). 2. Основы теории коммуникации : учебник и практикум для вузов / Т. Д. Венедиктова [и др.] ; под редакцией Т. Д. Венедиктовой, Д. Б. Гудкова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 193 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-00242-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/450965> (дата обращения:

21.05.2020).

Электронные и интернет-ресурсы:

1. 1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, [Сайт] – URL: <https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Rekomendacii%20voz.pdf> (дата обращения – 17.05.2020). – Текст. Изображение : электронные
2. Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта". [Сайт] – URL: <http://www.gosprogrammy.gov.ru/Main/Start>. (дата обращения – 17.05.2020). – Текст. Изображение : электронные

4.10.8. Контроль и оценка результатов освоения модуля

Результат освоения программы	Основные показатели оценки результата
ПК 10.1 Консультирование населения по ведению здорового образа жизни	оптимальный выбор средств коммуникации при консультировании населения по ведению здорового образа жизни определение взаимодействия с участниками тестирования
ОК 10.1 Коммуникация с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности	определение взаимодействия с участниками тестирования

Форма и вид аттестации по модулю:

Форма - зачет,
вид аттестации – проведение консультации по одной из проблем здоровьесбережения (питание, двигательная активность, режим дня).
оценка - по двухбалльной системе («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»))

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

5.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет (лаборатория), мастерская	Оборудование и технические средства обучения
Мастерская Физическая культура, спорт и фитнес	1 Проектор с креплением короткофокусный 2 Автоматический ростомер 3 Портативный анализатор состава тела человека 4 Умные браслеты 5 Умные весы 6 Бодибар 4кг 7 Координационная лестница 8 Мат гимнастический 9 Микшер + колонка 10 Мяч баскетбольный 11 Обруч пластмассовый 12 Палка гимнастическая 13 Ролл цилиндр 14 Скамья для пресса навесная 15 Стеллаж 16 Фитбол 17 Многофункциональная рама 18 Планшет 19 Флипчарт 20 Динамометр кистевой механический 21 Секундомер спортивный 22 Степ-платформа 1 Microsoft Office 2 SMART NoteBook 18.1

5.2. Кадровое обеспечение

Ведущий преподаватель программы – эксперт Ворлдскиллс со статусом сертифицированного эксперта Ворлдскиллс или сертифицированного эксперта-мастера Ворлдскиллс или эксперта с правом и опытом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс.

Бабич Ольга Валентиновна, эксперт с правом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс

Сибатулина Светлана Аркадьевна, эксперт с правом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс

Белоусов Алексей Сергеевич, сертифицированный эксперт-мастер Ворлдскиллс

Сафронова Регина Викторовна, сертифицированный эксперт-мастер Ворлдскиллс

5.3. Организация образовательного процесса

Обучение осуществляется с применением ДОТ (платформа Moodle)

5.4. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Конкурсное задание WSR по компетенции "Физическая культура, спорт и фитнес"
2. Профессиональный стандарт «Инструктор-методист» (утвержден приказом Минтруда России от 08.09.2019 г. № 630н)
3. Федеральным законом от 27.11.2018 г. № 422-Ф
4. Инструкция по технике безопасности и охране труда по компетенции "Физическая культура, спорт и фитнес»
5. Техническое описание компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес» (2021 год)
6. Техническое описание компетенции D1 «Физическая культура, спорт и фитнес» (2021 год)
7. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 320 с.
8. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2020. – 253 с. – ISBN 978-5-534-07030-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/452538> (дата обращения: 10.05..2020).
9. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для СПО / Л. С. Дворкин. — М. : Юрайт, 2018. — 148 с. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018. — 138 с.
10. 1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 137 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13378-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/458711> (дата обращения: 21.05.2020) 2. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 197 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08556-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453589> (дата обращения: 21.05.2020). 3. Таратухина, Ю. В. Деловые и межкультурные коммуникации : учебник и практикум для вузов / Ю. В. Таратухина, З. К. Авдеева. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 324 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02346-6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/450299> (дата обращения: 21.05.2020).

Дополнительная литература:

1. Под ред. Черника Д.Г., Шмелёва Ю.Д. - НАЛОГИ И НАЛОГООБЛОЖЕНИЕ 4-е изд., пер. и доп. Учебник и практикум для вузов - М.:Издательство Юрайт - 2019 - 450с. - ISBN: 978-5-534-11622-9 - Текст электронный // ЭБС ЮРАЙТ - URL: <https://urait.ru/book/nalogi-i-nalogooblozhenie-445762>
2. Кадыков, В. А. Первая доврачебная помощь: учебное пособие для вузов / В. А. Кадыков, Е. М. Мохов, А. М. Морозов. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 241 с.
3. Алиева Э.Ф., Алексеева А.С., Ванданова Э.Л., Карташова Е.В., Резапкина Г.В. Цифровая переподготовка: обучение руководителей образовательных организаций // Образовательная политика. 2020. № 1 (81). С. 54–61. URL: <https://edpolicy.ru/digital-retraining>
4. Донской, Д.Д. Биомеханика физических упражнений / Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 2007. Дубровский, В.И. Биомеханика: учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений по физической культуре / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. – 550 с. Синельников, Р.Д. Атлас анатомии человека / Р.Д. Синельников. – М., 2009. – 488 с.
5. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуманитарный изд. центр «Владос», 2002. – 512 с. – Библиогр.: с. 439-440. –7000 экз. – ISBN N 5-691-01006-9. – Текст : непосредственный
6. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия
7. 1. Корягина, Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 225 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11562-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456270> (дата обращения: 21.05.2020). 2. Основы теории коммуникации : учебник и практикум для вузов / Т. Д. Венедиктова [и др.] ; под редакцией Т. Д. Венедиктовой, Д. Б. Гудкова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 193 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-00242-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/450965> (дата обращения: 21.05.2020).

Электронные и интернет-ресурсы:

1. – официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkills International - Агентства развития профессионального мастерства (Ворлдскиллс Россия)». – (Электронный ресурс). Режим доступа: <https://worldskills.ru>
2. Пансков В. Г. - НАЛОГИ И НАЛОГООБЛОЖЕНИЕ 6-е изд., пер. и доп. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата - М.:Издательство Юрайт - 2019 - 436с. - ISBN: 978-5-534-06064-5 - Текст электронный // ЭБС ЮРАЙТ - URL: <https://urait.ru/book/nalogi-i-nalogooblozhenie-431769>
3. Официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkills International - Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» (электронный ресурс) режим доступа: <https://worldskills.ru>

4. Официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkills International - Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» (электронный ресурс) режим доступа: <https://worldskills.ru>
5. Официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkills International - Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» (электронный ресурс) режим доступа: <https://worldskills.ru>
6. Биомеханика. Обучающий ресурсы [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://theormech.univer.kharkov.ua/biomech/resources.html>
7. Николаев Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека. – Режим доступа: <https://medass.su/wp-content/uploads/2017/03/book2009.pdf>
8. 1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, [Сайт] – URL: <https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Rekomendacii%20voz.pdf> (дата обращения – 17.05.2020). – Текст. Изображение : электронные 2. Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта". [Сайт] – URL: <http://www.gosprogrammy.gov.ru/Main/Start>. (дата обращения – 17.05.2020). – Текст. Изображение : электронные

6. Контроль и оценка результатов освоения программы

Результат освоения программы	Основные показатели оценки результата
ПК 1.1 Организация мероприятий с учетом стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	-
ОК 1.1 Понимать сущность и социальную значимость профессии инструктора по фитнесу	владеет информацией о сущности, понимает социальную значимость профессии инструктора по фитнесу
ПК 2.1 Организация мероприятий с использованием современных технологий в профессиональной сфере	-
ОК 2.1 Организация собственной деятельности, определение методов решения профессиональных задач, оценивание их эффективности и качества	понимание способов организации собственной деятельности, аргументированное определение методов решения профессиональных задач, адекватность оценки их эффективности
ПК 3.1 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм для самозанятых граждан	Знание правовых норм для самозанятых граждан
ОК 3.1 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	Нахождение способов решения нестандартных ситуаций
ПК 4.1 Выполнение общих требований к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм.	владеет информацией по основным требованиям охраны труда перед началом работы, во время работы и по окончании работы
ОК 4.1 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья людей разного возраста.	аргументирует выбор способов, форм и методов профилактики травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья занимающихся.
ПК 5.1 Консультирование населения по ведению здорового образа жизни	Предложенные упражнения и формы занятий соответствуют результатам представленной диагностики.
ОК 5.1 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	Оптимальность принятых решений в нестандартных ситуациях
ПК 6.1 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом	аргументированность выбора средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом
ОК 6.1 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	качество владения информационно-коммуникационными технологиями; грамотность использования современных информационных ресурсов для совершенствования профессиональной деятельности.
ПК 7.1 Выполнение биомеханического анализа движения	качественно проведенный анализ физических упражнений
ОК 7.1 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и	аргументирует выбор способов, форм и методов профилактики травматизма, обеспечение

здоровья людей разного возраста	правильные техники для безопасного выполнения упражнений.
ПК 8.1 Определение физического состояния населения	правильность применения методов диагностики физического состояния населения в зависимости от возраста
ОК 8.1 Коммуникация с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности	определение взаимодействия с участниками тестирования
ПК 9.1 1. Вовлечение населения в занятия физической культурой, спортом и фитнесом 2. Оказание населению услуг по разработке и реализации индивидуальных программ	1. адекватность используемых средств для вовлечения населения в занятия физической культурой, спортом и фитнесом 2. правильность выбора средств и методов для разработки индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ
ОК 9.1 Коммуникация с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности	определение взаимодействия с участниками тестирования
ПК 10.1 Консультирование населения по ведению здорового образа жизни	оптимальный выбор средств коммуникации при консультировании населения по ведению здорового образа жизни определение взаимодействия с участниками тестирования
ОК 10.1 Коммуникация с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности	определение взаимодействия с участниками тестирования

Контроль и оценка результатов освоения программы:

По каждому модулю предусмотрен зачет

Итоговая аттестация по программе: Демонстрационный экзамен по стандартам WorldSkills, Промежуточная аттестация по программе предназначена для оценки освоения слушателем модулей (разделов, дисциплин) программы и проводится в виде зачетов и (или) экзаменов. По результатам любого из видов итоговых промежуточных испытаний, выставляются отметки по двухбалльной («удовлетворительно» («зачтено»), «неудовлетворительно» («не зачтено»)) или четырех балльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Для итоговой аттестации используется КОД № 2.1 по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», размещенный в Банке эталонных программ Академии Ворлдскиллс Россия. Баллы за выполнение заданий демонстрационного экзамена выставляются в соответствии со схемой начисления баллов, приведенной в КОД. Необходимо осуществить перевод полученного количества баллов в оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Бланк согласования программы

«Организация, реализация и продвижение фитнес-услуг (с учетом стандарта Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»)

Наименование организации заказчика	
ФИО и должность представителя заказчика	
Замечания	
Предложения	

_____/_____
«____» _____ 20____ Г.

Фонд оценочных средств

Дайте определения следующим понятиям:

<i>Кодекс этики (Code of Ethics)</i>	
<i>Конкурсное задание (КЗ)</i>	
<i>Критерии оценок (КО) (Assessment Criteria)</i>	
<i>Техническое описание компетенции (ТО)</i>	
<i>План застройки площадки</i>	
<i>Инфраструктурный лист (ИЛ)</i>	
<i>Конкурсная документация</i>	
<i>Основные ценности WorldSkills</i>	
<i>Рабочее место (Workstation)</i>	
<i>Компетенция</i>	

Прохождение тестирования на платформе Moodle

Приложение

для проведения аттестации
по модулю: «**Общие вопросы по работе в статусе самозанятого**»

**Екатеринбург
2021**

Комплект оценочных средств

Комплект оценочных средств (в том числе при опоре на WorldSkills – в соответствии с «Код» по компетенции «Название компетенции») нужно приводить в виде перечня типовых заданий.

В типовое задание рекомендуется включать:

- Примерные вопросы для текущего/промежуточного контроля по модулю;
- Тесты для текущего, промежуточного и/или итогового контроля знаний по программе в целом;
- Варианты контрольных заданий или кейсов;
- Примерные темы рефератов, докладов, сообщений, творческих заданий;
- Темы круглых столов, дискуссий, дебатов;
- Примеры практических заданий и т.д.

Комплект оценочных средств включает также условия выполнения задания (выбрать или добавить необходимые для вашей программы):

1. Место (время) выполнения задания (на учебной/ производственной практике, на рабочем месте, например, в цеху организации (предприятия), мастерской ОУ предприятия и т.п.).
2. Максимальное время выполнения задания: _____ мин./час.
3. Слушатель может воспользоваться (указать используемое оборудование (инвентарь), расходные материалы, литературу и другие источники, информационно-коммуникационные технологии и проч.)
4. Указать другие характеристики, отражающие сущность задания.

Если условия выполнения для разных вариантов различаются, их необходимо привести после текста каждого варианта задания.

Контрольные вопросы по модулю

1. В чем отличие ИП от самозанятых?
2. Какие налоговые льготы доступны для самозанятых граждан?
3. Как стать самозанятым и платить налоги?

Итоговый тест по модулю «Общие вопросы по работе в статусе самозанятого»

1.Налоги, которые включаются в цену товара (работ, услуг), называются:

Варианты ответа:

1. прямыми
2. косвенными
3. ценовыми
4. товарными
5. нет верного ответа

2.Вопрос:

Показать правильные ответы

Налоговый статус физического лица в РФ определяется:

Варианты ответа:

1. по прописке
2. по месту жительства
3. по времени проживания на территории РФ
4. по месту работы
5. верны варианты 1 и 2

3. Вопрос:

Показать правильные ответы

Налог на добавленную стоимость в торговле определяется:

Варианты ответа:

1. от оборота, включающего в себя НДС
2. от оборота без НДС
3. от разницы в ценах
4. возможен любой вариант
5. нет верного ответа

4. Вопрос:

Показать правильные ответы

Предприятие освобождается от уплаты НДС, если его обороты составляют:

Варианты ответа:

1. не больше 1 000 000 руб. в месяц
2. не больше 1 000 000 руб. в квартал
3. 1 000 000 руб. в месяц
4. не больше 1 000 000 рублей за три последующих месяцев
5. нет верного ответа

5. Вопрос:

Показать правильные ответы

НДС уплачивается:

Варианты ответа:

1. ежемесячно
2. ежеквартально
3. ежегодно
4. по выбору налогоплательщика
5. зависит от размера выручки

6. Вопрос:

Показать правильные ответы

Налоговая система РФ состоит из уровней:

Варианты ответа:

1. трех уровней
2. двух уровней
3. четырех уровней
4. одного уровня
5. нет верного ответа

7. Вопрос:

Показать правильные ответы

Единый налог на вмененный доход (ЕНВД) заменяет налоги:

Варианты ответа:

1. ЕСН
2. на имущество
3. на доходы (прибыль)

4. НДС
5. верно все перечисленное

8. Вопрос:

Показать правильные ответы

Переход на упрощенную систему налогообложения не освобождает налогоплательщиков от уплаты:

Варианты ответа:

1. налога на прибыль
2. отчислений на профзаболевания и травматизм
3. на имущество
4. единого социального налога
5. НДС

9. Вопрос:

Показать правильные ответы

За налоговые правонарушения возникает ответственность:

Варианты ответа:

1. уголовная
2. административная
3. материальная
4. верно 1 и 2
5. верны варианты 1, 2, 3

10. Вопрос:

Показать правильные ответы

Налог на прибыль юридического лица относится к налогам:

Варианты ответа:

1. прямым
2. косвенным
3. традиционным
4. подушным
5. нет верного ответа

11. Вопрос:

Показать правильные ответы

Сумма льгот по налогу на прибыль не может быть:

Варианты ответа:

1. более 75 %
2. более 50 %
3. более 25 %
4. более 3 %
5. нет верного ответа

12. Вопрос:

Показать правильные ответы

Налог вводится в действие со дня:

Варианты ответа:

1. его утверждения
2. его опубликования
3. указывается точная дата
4. верны варианты 1 и 2
5. верны варианты 2 и 3

13. Вопрос:

Показать правильные ответы

По ставке 13 % облагаются следующие доходы физических лиц:

Варианты ответа:

1. заработная плата
2. премия
3. выигрыш в лотерею
4. верны варианты 1 и 2
5. верны варианты 1 и 3

14. Вопрос:

Показать правильные ответы

Главой 23 части II НК РФ предусмотрены вычеты:

Варианты ответа:

1. стандартные
2. имущественные
3. социальные
4. верны варианты 1 и 2
5. верны варианты 1, 2, 3

15. Вопрос:

Показать правильные ответы

Статьей 218 II части НК РФ предусмотрены стандартные налоговые вычеты для определенных лиц (в месяц):

Варианты ответа:

1. 3000 рублей
2. 500 рублей
3. 400 рублей
4. верно все перечисленное
5. верны варианты 2 и 3

16. Вопрос:

Показать правильные ответы

Социальные налоговые вычеты предоставляются:

Варианты ответа:

1. автоматически
2. при подаче заявления по месту работы
3. при подаче декларации
4. возможны варианты
5. нет верного ответа

17. Вопрос:

Показать правильные ответы

Имущественные налоговые вычеты предоставляются:

Варианты ответа:

1. по суммам, полученным от продажи имущества
2. по суммам, израсходованным на строительство жилья
3. по суммам, израсходованным на строительство гаража
4. верны варианты 1 и 2
5. верны варианты 1 и 3

18.Вопрос:

Показать правильные ответы

Профессиональные налоговые вычеты связаны:

Варианты ответа:

1. с расходами для получения дохода юридическими лицами
2. всеми физическими лицами
3. физическими лицами, занимающимися предпринимательской деятельностью без образования юридического лица
4. возможны варианты 1 и 2
5. возможны варианты 1 и 3

19.Вопрос:

Показать правильные ответы

Нормированию для целей налогообложения подлежат расходы:

Варианты ответа:

1. на материалы
2. на рекламу
3. представительские
4. верны варианты 1 и 2
5. верны варианты 1 и 3

20.Вопрос:

Показать правильные ответы

При исчислении акцизов применяются ставки:

Варианты ответа:

1. специфические
2. адвалорные
3. твердые
4. верны варианты 1 и 2
5. верны варианты 1 и 3

21.Вопрос:

Показать правильные ответы

В состав единого социального налога входят отчисления:

Варианты ответа:

1. в Пенсионный фонд
2. в Фонд медицинского страхования
3. в Фонд социального страхования

4. верны варианты 1 и 2
5. верны варианты 1, 2, 3

22.Вопрос:

Показать правильные ответы

Ставки ЕСН предусматривают:

Варианты ответа:

1. равное налогообложение независимо от дохода работника
2. прогрессивное налогообложение
3. регрессивное налогообложение
4. верны варианты 2 и 3
5. нет верного ответа

23.Вопрос:

Показать правильные ответы

В РФ системы действуют следующие системы налогообложения юридических лиц:

Варианты ответа:

1. традиционная
2. упрощенная
3. система в виде ЕНВД
4. верно все перечисленное
5. верны варианты 1 и 2

24.Вопрос:

Показать правильные ответы

В РФ системы действуют следующие системы налогообложения физических лиц:

Варианты ответа:

1. традиционная
2. упрощенная
3. система в виде ЕНВД
4. верно все перечисленное
5. верны варианты 1 и 2

25.Вопрос:

Показать правильные ответы

Может ли организация применять в своей деятельности разные системы налогообложения:

Варианты ответа:

1. да
2. нет
3. однозначно ответить нельзя
4. нет верного ответа
5. только одну

26.Вопрос:

Показать правильные ответы

Может ли индивидуальный предприниматель применять в своей деятельности разные системы налогообложения:

Варианты ответа:

1. да
2. нет
3. однозначно ответить нельзя
4. нет верного ответа
5. только одну

Приложение №

Фонд оценочных средств

для проведения аттестации

по модулю: «Требования охраны труда и техники безопасности»

Екатеринбург 2021

Комплект оценочных средств

Типовое задание

Ответить на вопросы:

1. Требования охраны труда перед началом работы
2. Требования охраны труда во время работы
3. Требования охраны труда после работы
4. Требования к санитарным нормам и правилам на площадке и в процессе выполнения конкурсного задания

Комплект оценочных средств включает следующие условия выполнения задания:

1. Место (время) выполнения задания – представление ответа в письменном виде на платформе Moodle
2. Максимальное время выполнения задания: 1 час.
3. Слушатель может воспользоваться основными и дополнительными источниками информации

Приложение №5

Фонд оценочных средств

для проведения аттестации
по модулю: «**Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией**»

Екатеринбург 2021

Комплект оценочных средств

Типовое задание

Преподаватель программы демонстрирует деятельность (как эталон) по составлению персональных программ на основе данных фитнес-браслета и биоимпедансного анализа, с представлением разбора одного упражнения с позиции биомеханики – выполняется на уже готовом примере.

Слушатель выполняет следующее задание:

1) На основе анализа данных (биоимпедансного анализа, результатов проведенных физических проб и кондиций, а также информации с фитнес-браслета о пищевых привычках, особенностях сна, потребления воды, двигательной активности) обратившегося к вам клиента, осуществите подбор: упражнений для тренировочной программы, оптимального питания и потребления жидкости для достижения желаемого результата клиента. Определите приоритетность решаемых вами задач.

2) Просмотреть видео-упражнение, присланное от клиента, определить мышцы: агонисты и антагонисты, рабочие суставы и оценить степень правильности выполнения двигательного действия (упражнения). Дать при необходимости методические рекомендации по корректировке выполняемого двигательного действия.

Комплект оценочных средств включает создание следующих условий выполнения задания:

1. Место (время) выполнения задания – мастерская по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»
2. Максимальное время выполнения задания: подготовка – 3 часа, представление – 1 час.

Приложение №6

Фонд оценочных средств

для проведения аттестации

по модулю: **«Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью»**

Екатеринбург 2021

Комплект оценочных средств

Типовое задание

- демонстрация материала для загрузки с целью продвижения личного бренда (демонстрация своих возможностей как реклама для клиента)

Комплект оценочных средств включает создание следующих условий выполнения задания:

1. Место (время) выполнения задания – мастерская по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»
2. Максимальное время выполнения задания: подготовка – 1-1,5 часа, представление – не более 5 минут на одного слушателя.

Приложение №6

Фонд оценочных средств

для проведения аттестации
по модулю: «**Кинезиология тренировочной деятельности**»

Екатеринбург 2021

Комплект оценочных средств

Типовое задание

- заполнение шаблона описания физического упражнения с позиции биомеханики

Форма описания упражнения

И.П.:

Содержание упражнения:

№	Структура (форма) описания	Описание
---	----------------------------	----------

1	Упражнение по типу локализации (базовое/изолированное)	
2	Рабочие суставы	
3	Группа мышц, выполняющих движение	Агонисты:
4	Группа мышц, выполняющих движение	Синергисты:
5	Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнению упражнения	

Комплект оценочных средств включает создание следующих условий выполнения задания:

1. Место (время) выполнения задания – с помощью платформы Moodle
2. Максимальное время выполнения задания: 2 часа.

Приложение №8

Фонд оценочных средств

для проведения аттестации

по модулю: «**Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования**»

Екатеринбург 2021

Комплект оценочных средств

Типовое задание

- подбор упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования

Комплект оценочных средств включает создание следующих условий выполнения задания:

1. Место (время) выполнения задания – мастерская по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»
2. Максимальное время выполнения задания: 2 часа.

Приложение №9

Фонд оценочных средств

для проведения аттестации

по модулю: «**Специфика составления программы для улучшения общего физического состояния, для развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса**»

Екатеринбург 2021

Комплект оценочных средств

Типовое задание

- разработать план индивидуальной тренировки по индивидуальному запросу клиента (заполнение Шаблона)

Комплект оценочных средств включает создание следующих условий выполнения задания:

1. Место (время) выполнения задания – мастерская по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»
2. Максимальное время выполнения задания: 4 часа.

Фонд оценочных средств

для проведения аттестации

по модулю: «**Консультирование населения по вопросам ЗОЖ и физической активности**»

Екатеринбург 2021

Комплект оценочных средств

Типовое задание

- проведение консультации по одной из проблем здоровьесбережения (питание, двигательная активность, режим дня)

Комплект оценочных средств включает создание следующих условий выполнения задания:

1. Место (время) выполнения задания – мастерская по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»
2. Максимальное время выполнения задания: 2 часа.

План индивидуальной тренировки

Ф.И.О. участника:

Задачи индивидуальной тренировки

1. Сформулировать задачу, опираясь на приоритетное направление (результаты тестирования In Body 270 + общий уровень подготовленности)
2. Сформулировать задачу на основе результатов Степ - теста
3. Сформулировать задачу на основе результатов тестирования (по выявленной проблеме в результате анализа уровня подготовленности согласно легенде)

Индивидуальные особенности (заболевания), которые необходимо учесть при проведении индивидуального тренировочного занятия:

Содержание индивидуальной тренировки

БЛОК 1			
№ п/п	Содержание упражнений / видов двигательной активности	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания
Указать (адаптационный/ подготовительный / тренировочный) период развития аэробных возможностей (подче			
1			
2			
3			

4			
5			
6			

БЛОК 2

№ п/п	Содержание упражнений с указанием исходного положения	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания
Указать (адаптационный/ подготовительный / тренировочный) период развития силовых возможностей (подчеркнуть)			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

БЛОК 3

№ п/п	Содержание упражнений с указанием исходного положения	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания
Указать (адаптационный/ подготовительный / тренировочный) период развития гибкости (подчеркнуть)			
13			
14			
15			
16			
17			
18			