Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

# ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНА

## по профессиональному модулю ПМ.02 «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору)»

49.02.01 «Физическая культура»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 23-10-2026 15:11:29 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

## 1 Цели и задачи экзамена по профессиональному модулю

Целями экзамена по профессиональному модулю являются:

– выявление уровня практической и теоретической подготовленности студентов по специальности 49.02.01-«Физическая культура» к выполнению профессиональных задач педагога по физической культуре и соответствия его подготовки требованиям Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Задачами экзамена по профессиональному модулю являются:

– выявление степени сформированности педагогической культуры будущих учителей;

– определение уровня готовности к педагогической деятельности студента по специальности «Физическая культура»;

– установление качества профессиональной компетентности по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и руководству соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

## 2 Требования к обучающемуся

К экзамену по профессиональному модулю допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме освоивший все элементы профессионального модуля ПМ.02 «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору)».

## 3 Планируемые результаты обучения при освоении профессионального модуля

Процесс освоения профессионального модуля направлен на формирование следующих компетенций:

**Общие компетенции**

– ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

**Профессиональные компетенции**

– ПК 3.1.: Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп

– ПК 3.2.: Проводить занятия с населением различных возрастных групп

– ПК 3.3.: Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий

– ПК 3.4.: Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок

– ПК 3.5.: Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий

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

Обучающийся должен быть готов к выполнению основных видов профессиональной деятельности:

– организация и проведение физкультурно-спортивной работы;
– преподавание по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (по выбору);
– преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам (по выбору);
– организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору);
– методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен уметь, знать, иметь практический опыт:

| **Код ОК, ПК** | **Уметь** | **Знать** | **Иметь практический опыт** |
|---|---|---|---|
| ОК 04.<br>ОК 08.<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.2.<br>ПК 3.3.<br>ПК 3.4.<br>ПК 3.5.<br>ПК 3.6. | - определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к | - теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта;<br>- формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных | - анализа планов занятий;<br>- планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп;<br>-наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию;<br>- проведения занятия, мероприятия |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | определенным видам занятий;<br>- устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;<br>- подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;<br>- подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;<br>- использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков;<br>- использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для | характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;<br>- структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;<br>- специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;<br>- физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;<br>- физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;<br>- программы, | на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;<br>- проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;<br>- проведения группового занятия с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;<br>- проведения занятия по виду спорта (спортивной дисциплине);<br>- осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;<br>- разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | предотвращения нарушения осанки детей и подростков;<br>- вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;<br>- координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;<br>- рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине);<br>- подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);<br>- разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине);<br>- инструктировать занимающихся перед проведением занятий | планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;<br>- средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков;<br>- комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга;<br>- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе;<br>- показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом;<br>- структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки;<br>- типовые программы детского, подросткового фитнеса;<br>- основы техники и | населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;<br>- проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения;<br>- проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разьяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдых аи определения минимального обьема двигательной активности;<br>- оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;<br>- ведения учётно-отчётной документации при |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | - демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений;<br>- пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки;<br>- определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;<br>- мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;<br>- соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;<br>- подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы;<br>- выявлять первые признаки утомления | методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);<br>- структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);<br>- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);<br>- правила вида спорта (спортивной дисциплины);<br>- требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий;<br>- нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся;<br>- методика планирования физических нагрузок для различных групп населения;<br>- техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий;<br>- условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни;<br>- тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду | проведении занятий;<br>- подготовки и размещения контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»;<br>- самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу;<br>-составления индивидуальных программ населению по фитнесу. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | занимающихся;<br>- осуществлять контроль за двигательной активностью;<br>- использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;<br>- анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;<br>- интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;<br>- обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок;<br>- давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, | занятия;<br>- техника безопасности и требования к физкультурно – спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю при проведении занятий;<br>- методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;<br>- объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;<br>- основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;<br>- направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;<br>- формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;<br>- технологии | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | по корректировки техники выполнения двигательных действий;<br>- использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;<br>- подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик;<br>- анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности;<br>- прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях,<br>- вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;<br>- выбирать оптимальные средства | воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;<br>- способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;<br>- виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению;<br>- принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия;<br>- физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия;<br>- формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;<br>- система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий;<br>- противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса;<br>- техники самопрезентации в фитнесе;<br>- особенности организации фитнеса для лиц различного | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;<br>- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;<br>- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;<br>- формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации;<br>- пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия;<br>- применять методы и технологию фитнес-тестирования населения;<br>- применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;<br>- подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;<br>- использовать базовые упражнения | возраста;<br>- структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста;<br>- система фитнеса, ее компоненты;<br>- фитнес-программы различной целевой направленности;<br>- методы и принципы планирования индивидуальных программ;<br>- классификация фитнес–технологий и их применение для разработки индивидуальных программ;<br>- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетание физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий;<br>- программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности;<br>- классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;<br>- методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей;<br>- использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;<br>- выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря. | развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга;<br>- методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения;<br>- методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов. | |

## 4 Форма проведения экзамена по профессиональному модулю, оценочные средства, шкалы и критерии оценивания

Экзамен по профессиональному модулю проводится в форме выполнения теоретических заданий и решения ситуационной задачи, позволяющей оценить степень сформированности компетенций и готовность обучающегося к выполнению основного вида профессиональной деятельности.

Экзамен проводится письменно в течение 2 часов по экзаменационным билетам. Задания для проведения экзамена по профессиональному модулю приведены в приложении.

Определение готовности обучающегося к выполнению соответствующего профессиональному модулю вида профессиональной деятельности и сформированности у обучающегося компетенций осуществляется на основе следующих оценочных шкал:

| Структурная часть экзаменационного билета | Тип задания | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|
| Часть 1 | 2 вопроса со свободно конструируемым ответом | 10 баллов (по 5 баллов за каждый вопрос) |
| Часть 2 | Ситуационная задача | 40 баллов |
| | ИТОГО | 50 баллов |

Решение о результатах экзамена по профессиональному модулю выносится на закрытом заседании экзаменационной комиссии открытым голосованием простым большинством голосов присутствующих. При

равенстве голосов принимается то решение, за которое проголосовал председатель экзаменационной комиссии. По результатам экзамена по профессиональному модулю выносится решение: «вид профессиональной деятельности освоен / не освоен с оценкой _____».

Во время экзамена по профессиональному модулю обучающемуся можно пользоваться следующими наглядным пособиями, справочными материалами, нормативными документами и т.д.

При начислении количества баллов за выполнение части 1 используются следующие критерии:

| Критерии оценки каждого вопроса части 1 | Баллы |
|---|---|
| Вопрос раскрыт полностью, последовательно и правильно. Профессиональные термины использованы корректно, необходимые пояснения приведены. | 5 |
| Основное содержание раскрыто правильно, имеются отдельные неточности или допущены 1–2 фактические ошибки | 4 |
| Приведены отдельные правильные положения, существенная часть вопроса не раскрыта, имеются значительные ошибки. | 3 |
| Обнаруживается общее представление о сущности вопроса | 2 |
| Приведены единичные сведения по теме, не раскрывающие сущность вопроса. | 1 |
| Ответ отсутствует либо полностью не соответствует вопросу. | 0 |

При начислении количества баллов за выполнение части 2 используются следующие критерии:

| Критерии оценки (часть 2) | Баллы |
|---|---|
| Правильно определена проблема, представленная в ситуации. | 5 |
| Выявлены причины проблемы, допущенные ошибки или возможные риски. | 5 |
| Проанализированы существенные условия и ограничения, влияющие на решение. | 5 |
| Правильно определены цель и задачи дальнейших действий. | 5 |
| Подобраны соответствующие задаче средства, методы и организационные решения. | 5 |
| Конкретизированы последовательность действий и необходимые условия их выполнения. | 5 |
| Решение обосновано с учётом применимых нормативных и методических требований, безопасности и особенностей участников. | 5 |
| Указаны ожидаемый результат и способы проверки эффективности предложенного решения. | 5 |
| ИТОГО | 40 |

Пересчёт количества набранных за выполнение заданий баллов в оценку формируется в соответствии с таблицей:

| Количество баллов | Оценка |
|---|---|
| не менее 46 | отлично |
| от 40 до 45 включительно | хорошо |

| | |
|---|---|
| от 30 до 39 включительно | удовлетворительно |
| менее 30 | неудовлетворительно |

При проверке ответов на задания каждый член экзаменационной комиссии наряду с проверкой результатов работы проводит экспертное наблюдение за выполнением первой и второй части для оценки степени сформированности компетенций в соответствии с оценочным листом:

| Перечень компетенций, оцениваемых по итогам сдачи экзамена по профессиональному модулю | Уровень освоения компетенций | | | |
|---|---|---|---|---|
| | отлично | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
| ОК 04. (Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде) | | | | |
| ОК 08. (Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности) | | | | |
| ПК 3.1. (Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп) | | | | |
| ПК 3.2. (Проводить занятия с населением различных возрастных групп) | | | | |
| ПК 3.3. (Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий) | | | | |
| ПК 3.4. (Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок) | | | | |
| ПК 3.5. (Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий) | | | | |
| ПК 3.6. (Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам) | | | | |

## 5 Содержание экзамена по профессиональному модулю

Раздел 1 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий;

Тема 1.1 Основы организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий;

Тема 1.2 Средства физического воспитания и физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые для решения задач физкультурно- оздоровительных занятий;

Тема 1.3 Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий;

Тема 1.4 Формирование и развитие мотивации и интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям;

Тема 1.5 Планирование физкультурно- оздоровительных занятий;

Тема 1.6 Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;

Тема 1.7 Документация, обеспечивающая проведение физкультурно-оздоровительных занятий;

Раздел 2 Организация и проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;

Тема 2.1 Основы организации и проведения групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;

Тема 2.2 Средства детского, подросткового фитнеса;

Тема 2.3 Методика проведения групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;

Тема 2.4 Формирование и развитие мотивации и интереса у детей и подростков к занятиям фитнесом;

Тема 2.5 Планирование занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;

Тема 2.6 Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;

Тема 2.7 Документация, обеспечивающая проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса;

Раздел 3 Организация и проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);

Тема 3.1 Основы организации и проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);

Тема 3.2 Основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);

Тема 3.3 Методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);

Тема 3.4 Формирование и развитие мотивации и интереса к занятиям по виду спорта (спортивной дисциплине);

Тема 3.5 Планирование занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);

Тема 3.6 Контроль за, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;

Тема 3.7 Документация, обеспечивающая проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);

Раздел 4 Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;

Тема 4.1 Основы консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;

Тема 4.2 Методические аспекты консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок;

Тема 4.3 Определение и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;

Раздел 5 Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам;

Тема 5.1 Основы здорового образа жизни;

Тема 5.2 Фитнес и его значение для поддержания активного долголетия;

Тема 5.3 Общие основы организации занятий по фитнесу;

Тема 5.4 Планирование и методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу;

Тема 5.5 Применение тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря;

Тема 5.6 Методы и методика фитнес- тестирования;

Раздел 6 Организация продвижения фитнес-услуг среди населения.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение экзамена по профессиональному модулю

**а) основная литература:**

1 Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 144 с. – URL: https://urait.ru/bcode/544718 (дата обращения: 22.05.2025);

2 Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 106 с. – URL: https://urait.ru/bcode/518235 (дата обращения: 22.05.2025);

3 Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е.

Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. – URL: https://urait.ru/bcode/539408 (дата обращения: 22.05.2025);

4 Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 255 с. – URL: https://urait.ru/bcode/542553 (дата обращения: 22.05.2025).

**б) дополнительная литература:**

1 Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 285 с. – URL: https://urait.ru/bcode/541632 (дата обращения: 22.05.2025);

2 Завьялова, Т. П. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении: занятия по футболу : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева, Д. Ю. Колчанов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 172 с. – URL: https://urait.ru/bcode/543350 (дата обращения: 22.05.2025);

3 Завьялова, Т. П. Теоретические и методические основы организации различных видов деятельности детей. Туризм в детском саду : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 228 с. – URL: https://urait.ru/bcode/539664 (дата обращения: 22.05.2025);

4 Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 261 с. – URL: https://urait.ru/bcode/543052 (дата обращения: 22.05.2025).

5 Енченко, И. В. Тенденции мирового спорта : развитие услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом : учебное пособие / И. В. Енченко ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 2019. – 121 с. :. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702732 (дата обращения: 22.05.2025).

6 Человек и современный мир : международный научно-исследовательский журнал / гл. ред. А. С. Бажин ; учред. А. С. Бажин. – Владивосток : Эксперт-Наука, 2021. – № 3 (52). – 52 с. – URL:

https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685639 (дата обращения: 22.05.2025).

**в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 – ]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 – ]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 – ]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 – ]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 – ]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 – ]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 – ]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 – ]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

**г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

– 7-Zip;
– ABBYY FineReader;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

**д) базы данных и информационно-справочные системы:**

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

## 7 Материально-техническое обеспечение экзамена по профессиональному модулю

Материально-техническое обеспечение экзамена по профессиональному модулю включает специально оборудованные лаборатории, мастерские, аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ, бытовые помещения, соответствующие действующим санитарным и противопожарным нормам, требованиям техники безопасности.
Учебные аудитории оснащены рабочим местом преподавателя производственного обучения с персональным компьютером и рабочими местами обучающихся.

Программа экзамена по профессиональному модулю составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Составитель(и):

доцент Хомичева Валентина Евгеньевна (кафедра физической культуры и спорта);

ассистент Рукавишников Александр Викторович (кафедра физической культуры и спорта).

Программа экзамена рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев



## Приложение

## Задания для проведения экзамена по профессиональному модулю

*Вопросы со свободно конструируемым ответом*
*(часть 1 экзаменационного билета)*

Пример вопросов:

1. Цели, задачи и формы организации физкультурно-оздоровительных занятий. Учёт возраста, состояния здоровья, подготовленности и характера деятельности занимающихся.
2. Формы занятий и подбор физических упражнений для профилактики утомления и восстановления работоспособности в режиме рабочего дня и после работы.
3. Средства физического воспитания и физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств и двигательных способностей.
4. Структура и методика проведения физкультурно-оздоровительного занятия. Планирование и дозирование нагрузки, организация отдыха.
5. Требования к инструктажу, местам занятий, оборудованию и инвентарю. Способы предупреждения травматизма, приёмы страховки и самостраховки.
6. Цели, задачи и содержание программ детского и подросткового фитнеса. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.
7. Структура и методика проведения групповых занятий детским и подростковым фитнесом. Подбор упражнений и дозирование нагрузки.
8. Цели, задачи, формы организации и содержание программ занятий по виду спорта. Учёт правил вида спорта при проведении занятий.
9. Основы техники и методика обучения двигательным действиям в выбранном виде спорта. Подбор подводящих упражнений, предупреждение и исправление ошибок.
10. Условия и способы формирования мотивации и устойчивого интереса к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом.
11. Содержание и виды планирования занятий. Основные документы планирования, виды и требования к ведению учётно-отчётной документации.
12. Методы контроля двигательной активности, физического состояния, подготовленности и воздействия нагрузки. Анализ результатов и корректировка занятий.
13. Цели, содержание, формы и методы консультирования населения по вопросам организации занятий, физических нагрузок и здорового образа жизни. Границы компетенции специалиста.

14. Принципы здорового образа жизни и активного долголетия. Разработка индивидуальной фитнес-программы с учётом возраста, целей, подготовленности, ограничений и противопоказаний.

15. Организация и методика фитнес-тестирования: антропометрия, оценка физических качеств, измерение пульса и артериального давления. Интерпретация результатов и корректировка индивидуальной программы.

16. Изучение потребностей населения и востребованности занятий. Организация мотивирующих фитнес-мероприятий, представление фитнес-услуг и оценка результативности продвижения.

## Ситуационные задачи
## (часть 2 экзаменационного билета)

Пример заданий:

Ситуационное задание № 1.

Сотрудники в возрасте 35–45 лет большую часть рабочего дня проводят за компьютером. После работы они отмечают утомление и напряжение мышц шеи и спины. Регулярного опыта физических занятий нет. Для занятия доступны просторное помещение, устойчивые стулья и гимнастические коврики.

Задания:

1) Определите проблему и цель занятия. Укажите, какие сведения о здоровье и подготовленности участников необходимо уточнить.

2) Составьте комплекс из пяти упражнений на 10–15 минут. Укажите последовательность и дозировку.

3) Обоснуйте выбор упражнений, предложите вариант облегчения нагрузки и основные меры безопасности.

4) Укажите ожидаемый результат и способы контроля самочувствия участников.

Ситуационное задание № 2.

В группе занимаются 12 детей в возрасте 9–10 лет с разной физической подготовленностью. Всем предлагаются одинаковые задания. Одни дети теряют интерес, другие испытывают трудности. Доступны спортивный зал, мячи, обручи и коврики.

Задания:

1) Определите проблему и цель занятия. Укажите, какие сведения о здоровье и подготовленности детей необходимо уточнить.

2) Составьте комплекс из пяти упражнений или игровых заданий на 10–15 минут. Укажите последовательность и дозировку.

3) Обоснуйте выбор заданий, предложите вариант их облегчения и основные меры безопасности.

4) Укажите ожидаемый результат и способы контроля активности и самочувствия детей.

Ситуационное задание № 3.

Подростки в возрасте 13–14 лет осваивают передачу мяча двумя руками от груди. После однократного показа преподаватель предложил выполнять передачу в движении. Многие занимающиеся допускают ошибки и передают мяч неточно. На 12 участников имеется шесть баскетбольных мячей.

Задания:

1) Определите проблему и цель обучения. Укажите, какие сведения о подготовленности участников необходимо уточнить.

2) Подберите пять упражнений для освоения передачи на 10–15 минут. Укажите последовательность и дозировку.

3) Обоснуйте выбор упражнений, предложите вариант их облегчения и основные меры безопасности.

4) Укажите ожидаемый результат и способы проверки правильности выполнения передачи.

Ситуационное задание № 4.

Посетитель фитнес-клуба, 45 лет, ранее регулярно не занимался. Он хочет повысить выносливость и мышечную силу и просит сразу включить интенсивные упражнения. Медицинский допуск представлен, но фитнес-тестирование не проведено. Доступны велотренажёр, коврик, эластичные ленты и гантели.

Задания:

1) Определите проблему и цель начального занятия. Укажите, какие сведения о состоянии и подготовленности посетителя необходимо уточнить.

2) Составьте комплекс из пяти упражнений на 10–15 минут. Укажите последовательность и дозировку.

3) Обоснуйте выбор упражнений, предложите вариант облегчения нагрузки и основные меры безопасности.

4) Укажите ожидаемый результат и способы контроля самочувствия и переносимости нагрузки.

Ситуационное задание № 5.

Восемь начинающих участников в возрасте 60–65 лет хотят заниматься фитнесом, но опасаются сложных упражнений и чрезмерной нагрузки. Медицинский допуск получен, индивидуальные рекомендации требуют уточнения. Доступны спортивный зал, устойчивые стулья и эластичные ленты.

Задания:

1) Определите проблему и цель занятия. Укажите, какие сведения о здоровье и подготовленности участников необходимо уточнить.

2) Составьте комплекс из пяти упражнений на 10–15 минут. Укажите последовательность и дозировку.

3) Обоснуйте выбор упражнений, предложите вариант облегчения нагрузки и основные меры безопасности.

4) Укажите ожидаемый результат и способы контроля самочувствия и уверенности участников в своих возможностях.