

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж имени Р. Е. Шаниной»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж имени Р. Е. Шаниной»)

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК учебных
дисциплин и профессиональных
модулей естественно научного
цикла

Протокол № 10
от «09» июня 2026 г.

Председатель ПЦК: _____

Л.В. Голубева, к.с.-х.н.

РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению
экспертным советом
Архангельского
педколледжа имени Р. Е.
Шаниной

Протокол № 1
от «10» июня 2026 г.

Председатель
экспертного совета:
_____ *Т.С. Григорьева*

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Архангельского педколледжа
имени Р. Е. Шаниной

_____ *Л.А. Перова к.п.н.*
«11» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ПМ. 04 Освоение профессии «Фитнес-инструктор»

Архангельск, 2026

Программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж имени Р. Е. Шаниной»

Разработчик:

Гуляева Л.И., преподаватель Архангельский педколледж имени Р.Е.Шаниной

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика рабочей программы профессионального модуля	3
1.1. Цель и место профессионального модуля в структуре образовательной программы	3
1.2. Планируемые результаты освоения профессионального модуля	3
2. Структура и содержание профессионального модуля	5
2.1. Трудоемкость освоения модуля	5
2.2. Структура профессионального модуля	6
2.3. Содержание профессионального модуля	7
3. Условия реализации профессионального модуля	14
3.1. Материально-техническое обеспечение	14
3.2. Учебно-методическое обеспечение	14
4. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля	15
Приложение 1. Фонд оценочных средств	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ 04. «Освоение профессии «Фитнес-инструктор»

1.1. Цель и место профессионального модуля в структуре образовательной программы

Цель модуля: освоение вида деятельности «освоение профессии «Фитнес инструктор».

Профессиональный модуль включен в вариативную часть образовательной программы по запросу работодателя.

1.2. Планируемые результаты освоения профессионального модуля

1.2.1. Общие компетенции

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.2.2. Профессиональные компетенции

Код	Наименование вида деятельности и профессиональных компетенций
ВД 4	Выполнение работ по должности служащих «Фитнес инструктор»
ПК 4.1	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса

1.2.3. В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен:

Владеть навыками	- анализа типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы, методических рекомендаций по планированию групповых занятий с занимающимися по направлению фитнеса
	- составления плана группового занятия на основе типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом методических указаний и требований к составу выполняемых упражнений

	- подбора оборудования и инвентаря согласно требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса
	- инструктирования занимающихся фитнесом по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, информирование о правилах этичного поведения занимающихся
	- информирования занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия по направлению фитнеса, урегулирование конфликтных ситуаций
	- обучения занимающихся технике выполнения комплексов упражнений по плану занятия по типовой, авторской, лицензионной фитнес-программе, корректировка техники выполнения занимающимися комплекса упражнений и разъяснение типичных ошибок занимающимся
	- ведения базы обновлений авторской, лицензионной фитнес-программы, внесение корректировок в план группового занятия по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса
	- контроля за переносимостью нагрузок и физическим состоянием занимающихся
	- разъяснения занимающимся основ методики занятий по фитнеспрограммам различной направленности (анаболической, катаболической, комплексной, избирательной), методов подсчета энергозатрат, принципов периодичности и интенсивности фитнес-тренировок
	- подготовки отчетной документации по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)
Уметь	Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся
	Адаптировать содержание типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся
	Планировать содержание группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса
	Использовать методы и формы организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса
	Подбирать соответствующее требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса оборудование и инвентарь для занятий
	Контролировать обновления авторской, лицензионной фитнес-программы и корректировать план проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнес-программы
	Пояснять структуру занятия по направлению фитнеса
	Разъяснять занимающимся цели и задачи группового занятия

	фитнесом и нормы этичного поведения занимающихся
	Использовать методические рекомендации типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации техники выполнения упражнений и коррекции действий занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений
	Разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования, ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом
	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
	Использовать методы урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся
	Обучать занимающихся техникам безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в групповом занятии по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса
	Составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок
	Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися
	Пользоваться демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием
	Составлять отчетную документацию по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)
Знать	Теоретические основы оздоровительной физической культуры
	Медико-биологические основы фитнеса
	Тренажерные устройства в фитнесе
	Правила эксплуатации спортивного оборудования, тренажерных устройств в фитнесе
	Типовая, авторская, лицензионная методика проведения групповых занятий по направлению фитнеса
	Система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся
	Технологии проведения групповых занятий по направлению фитнеса
	Показания и противопоказания к занятиям по направлениям фитнеса
	Основы возрастной психологии и воспитания
	Базовые принципы планирования фитнес-программы, дозирования нагрузок занимающихся
	Структура занятия по фитнес-программам и элементы физической нагрузки
	Комплексы физических упражнений в занятиях оздоровительной направленности
	Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом
	Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни
	Методы урегулирования конфликтов
Методы подсчета энергозатрат и составления режима суточной активности занимающегося	

Методики проведения занятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей для выполнения нормативов испытаний (тестов)
Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения
Правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования
Требования охраны труда
Правила безопасного выполнения упражнений на занятиях оздоровительной направленности
Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи
Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися
Правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки на занятиях оздоровительной направленности
Формы учета результатов проведения занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов), в том числе с использованием электронных средств

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

2.1. Трудоемкость освоения модуля

Наименование составных частей модуля	Объем в часах	В т.ч. в форме практической подготовки
Учебные занятия	175	-
Курсовая работа (проект)	2	-
Самостоятельная работа	-	-
Практика, в т.ч.:	108	108
учебная	54	54
производственная	54	54
Промежуточная аттестация, в том числе: <i>МДК 04.01 в форме дифференцированного зачёта – 6 семестр</i> <i>УП 04 в форме дифференцированного зачёта- 6 семестр</i> <i>ПП 04 в форме дифференцированного зачёта- 6 семестр</i> <i>ПМ 04 в форме экзамена (квалификационного)- 6 семестр</i>	18	-
Всего	303	205

2.2. Структура профессионального модуля

Коды профессиональных и общих компетенций	Наименования разделов профессионального модуля	Всего, час.	В т.ч. в форме практической подготовки	Объем профессионального модуля, ак. час.							
				Всего	Обучение по МДК					Практики	
					Лабораторных и практических занятий	Курсовых работ (проектов)	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация		Учебная	Производственная
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>		<i>10</i>	<i>11</i>
ПК 4.1 ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	Выполнение работ по должности служащих: "Фитнес инструктор"	303	205	175	97	2	-	18		54	54
	<i>Всего:</i>	<i>303</i>	<i>205</i>	<i>175</i>	<i>97</i>	<i>2</i>	<i>-</i>	<i>18</i>		<i>54</i>	<i>54</i>

2.2. Тематический план и содержание профессионального модуля 04

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Код ПК, ОК
1	2	3	4
МДК. 04.01. Проведение занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися		175/95	80 л
Тема 1.1. Нормативно-методическое обеспечение работы фитнес-инструктора в РФ	<p>Содержание</p> <p>1. Теоретические основы оздоровительной физической культуры. Медико-биологические основы фитнеса. Нормативные документы, регламентирующие организацию работы фитнес-инструктора в РФ. Типовая, авторская, лицензионная фитнес-программа по направлению фитнеса. Виды фитнеса. Методы и формы организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>1. Практическое занятие 1. Анализ нормативных документов, регламентирующих работу фитнес-инструктора в РФ</p> <p>2. Практическое занятие 2. Подбор соответствующих требований для типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса. Анализ методов и форм организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса</p>	<p>6</p> <p>9</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>ПК 4.1 ОК 01- ОК 09</p>
Тема 1.2. Спортивный инвентарь и оборудование в фитнесе	<p>Содержание</p> <p>1. Тренажерные устройства в фитнесе (по направлениям)</p> <p>2. Правила эксплуатации спортивного оборудования, тренажерных устройств в фитнесе, инвентаря и экипировки на занятиях оздоровительной направленности</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>1. Практическое занятие 3. Подбор инвентаря и оборудования. Обучение занимающихся техникам безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в групповом занятии по авторской, лицензионной</p>	<p>8</p> <p>8</p> <p>8</p>	<p>ПК 4.1 ОК 01- ОК 09</p>

	фитнес-программе по направлению фитнеса.		
Тема 1.3. Общие подходы к организации и проведению занятий по фитнесу	Содержание	8	ПК 4.1 ОК 01- ОК 09
	1. Виды содержания типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся		
	2. Система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся		
	3. Технологии проведения групповых занятий по направлению фитнеса		
	4. Показания и противопоказания к занятиям по направлениям фитнеса.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	
	1. Практическое занятие 4. Анализ содержания типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся	2	
	2. Практическое занятие 5. Использование системы классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся	2	
	3. Практическое занятие 6. Планирование содержания группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса	8	
4. Практическое занятие 7. Контроль обновления авторской, лицензионной фитнес-программы и корректировка плана проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнес-программы	4		
Тема 1.4. Педагогическое и гигиеническое сопровождение фитнес-программ	Содержание	6	ПК 4.1 ОК 01- ОК 09
	1. Основы возрастной психологии и воспитания. Методы урегулирования конфликтов. Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися		
	2. Базовые принципы планирования фитнес-программы, дозирования нагрузок занимающихся. Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи. Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи		
	3. Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом. Методы подсчета энергозатрат и составления режима суточной активности занимающегося		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	

	1. Практическое занятие 8. Алгоритм оказания первой помощи до оказания медицинской помощи	4	
	2. Практическое занятие 8. Составление режима суточной активности занимающегося, определение его суточного расхода энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок	4	
	3. Практическое занятие 9. Анализ методов урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся	4	
	4. Практическое занятие 10. Постановка цели и задачи группового занятия фитнесом и норм этичного поведения занимающихся.	4	
Тема 1.5. Организация занятий по фитнесу	Содержание	22	ПК 4.1 ОК 01- ОК 09
	1. Структура занятия по фитнес-программам и элементы физической нагрузки		
	2. Комплексы физических упражнений в занятиях оздоровительной направленности		
	3. Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 11. Анализ структуры занятия по направлению фитнеса	10	
2. Практическое занятие 12. Подбор и применение специальных комплексов упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися	10		
Тема 1.6. Технология проведения занятий по фитнесу	Содержание	12	ПК 4.1 ОК 01- ОК 09
	1. Методики проведения занятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей для выполнения нормативов испытаний (тестов)		
	2. Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения		
	3. Правила безопасного выполнения упражнений на занятиях оздоровительной направленности		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	14	
	1. Практическое занятие 13. Составление отчетной документации по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)	2	
	2. Практическое занятие 14. Использование методических рекомендаций типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации техники выполнения упражнений и коррекции действий занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений	10	
3. Практическое занятие 15. Анализ общих и частных факторов риска	2		

	травмирования, ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом		
Тема 1.7. Медийное сопровождение фитнес-программ	Содержание	10	ПК 4.1 ОК 01- ОК 09
	1. Правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования.		
	2. Требования охраны труда		
	3. Формы учета результатов проведения занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов), в том числе с использованием электронных средств		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	1. Практическое занятие 16. Применение демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования на занятиях по фитнесу	12	
Учебная практика Виды работ		54	
<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с типовой, авторской, лицензионной фитнес-программами, методическими рекомендациями по направлению групповых занятий с занимающимися по направлению фитнеса; - планирование содержания группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса - изучение структуры плана группового занятия на основе типовой, авторской, лицензионной фитнес-программ по направлению фитнеса учётом методических указаний и требований к составу выполняемых упражнений; - ознакомление с оборудованием и инвентарём согласно требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программами по направлению фитнеса; - изучение способов инструктирования занимающихся фитнесом по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, информирования о правилах этичного поведения занимающихся; - изучение способов информирования занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия по направлению фитнеса; - изучение способов контроля за переносимостью нагрузок и физическим состоянием занимающихся; - изучение основ методики занятий по фитнес-программам различной направленности (анаболической, 			

<p>катаболической, комплексной, избирательной), методов подсчёта энергозатрат, принципов периодичности и интенсивности фитнес-тренировок для разъяснения занимающимся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение способов обучения занимающихся технике выполнения комплексов упражнений по плану занятия по типовой, авторской, лицензионной фитнес-программе, корректировки техники выполнения занимающимся комплекса упражнений и разъяснения типичных ошибок занимающимся; - изучение способов ведения базы обновлений авторской, лицензионной фитнес-программ, внесения корректировок в план группового занятия по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса; - изучение структуры занятия по физической подготовке занимающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов); - изучение способов оказания первой помощи до оказания медицинской помощи; - изучение отчётной документации по проведению занятий по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов). - разработка методических рекомендаций типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации техники выполнения упражнений и коррекции действий занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений - подбор методов урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся - составление инструктажей по технике безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в групповом занятии по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса - составление режима суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок - подбор и применение специальных комплексов упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимся - подбор демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования - составление отчетной документации по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов) 		
<p>Производственная практика</p>	<p>54</p>	

<p>Виды работ</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы, методических рекомендаций по планированию групповых занятий с занимающимися по направлению фитнеса - составление плана группового занятия на основе типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом методических указаний и требований к составу выполняемых упражнений; - подбор оборудования и инвентаря согласно требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программ по направлению фитнеса; - инструктирование занимающихся фитнесом по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, информирование о правилах этичного поведения занимающихся; - информирование занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия по направлению фитнеса, урегулирование конфликтных ситуаций; - контроль за переносимостью нагрузок и физическим состоянием занимающихся - разъяснение занимающимся основ методики занятий по фитнеспрограммам различной направленности (анаболической, катаболической, комплексной, избирательной), методов подсчета энергозатрат, принципов периодичности и интенсивности фитнес-тренировок; - обучение занимающихся технике выполнения комплексов упражнений по плану занятия по типовой, авторской, лицензионной фитнес-программе, корректировка техники выполнения занимающимися комплекса упражнений и разъяснение типичных ошибок занимающимся - ведение базы обновлений авторской, лицензионной фитнес-программы, внесение корректировок в план группового занятия по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса <p>10. Подготовка отчетной документации по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)</p>		
Промежуточная аттестация в форме экзамена (квалификационного)	<i>18</i>	
Всего	<i>303</i>	

2.3. Курсовой проект (работа)

Обучающийся имеет право выбора выполнения курсового проекта (работы) по тематике, предложенной образовательной организацией в рабочей программе дисциплины.

Обучающийся может предложить иную тему с обоснованием целесообразности её разработки и (или) необходимости для практического применения

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Кабинет «Теории и методики организации физкультурно-спортивной работы», оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

Лаборатория «Физическое развитие детей», оснащенная в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 148 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11032-6. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/540832>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

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. - 279 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-17034-4. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/539408>

4. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. - 2-е изд., испр. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 135 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-14300-3. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/543670>

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов /С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. = 2-е изд., испр. и доп. =

Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 140 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12268-

6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/542957>

7. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL:<https://urait.ru/bcode/543808>

3.2.2.Дополнительные источники

8. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 216 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-15307-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

9. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для вузов / Д. С. Алхасов. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 144 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-15395-8. - Текст : электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/544715>

10. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 108 с. - (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. - Текст : электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/543166>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ПК 4.1 Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса</p>	<p>Использует систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся</p> <p>Адаптирует содержание типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся</p> <p>Планирует содержание группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса</p> <p>Использует методы и формы организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса</p> <p>Подбирает соответствующее требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса оборудование и инвентарь для занятий</p> <p>Контролирует обновления авторской, лицензионной фитнес-программы и корректировать план проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнес-программы</p> <p>Поясняет структуру занятия по направлению фитнеса</p> <p>Разъясняет занимающимся цели и задачи группового занятия фитнесом и нормы этичного поведения занимающихся</p> <p>Использует методические рекомендации типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации</p>	<p>экспертное наблюдение за алгоритмом и содержанием выполнения практических работ, заданий учебной и производственной практики, экзамена (квалификационного)</p> <p>критериальное оценивание результатов выполнения заданий</p>

	<p>техники выполнения упражнений и коррекции действий занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений</p> <p>Разъясняет занимающимся общие и частные факторы риска травмирования, ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом</p> <p>Использует методы урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся</p> <p>Обучает занимающихся техникам безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в групповом занятии по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса</p> <p>Составляет режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок</p> <p>Подбирает и применяет специальные комплексы упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися</p> <p>Пользуется демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием</p> <p>Составляет отчетную документацию по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)</p>	
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>	<p>обоснованность выбора методов и приемов решения задач профессиональной деятельности;</p> <p>соответствие самоанализа результатов собственной деятельности экспертной оценке;</p> <p>рациональное распределение времени при решении задач профессиональной деятельности;</p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)</p>

<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p>	<p>обоснованность выбора и оптимальность состава источников, необходимых для решения поставленных задач; обоснованность выбора и эффективность применения средств информационных технологий при решении профессиональных задач;</p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>соблюдение норм делового общения и деловой этики во взаимодействии с обучающимися, с руководством, коллегами, социальными партнерами; точное и своевременное выполнение поручений руководителя; эффективность организации коллективной (командной) работы при решении задач профессиональной деятельности</p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>	<p>грамотность изложения своих мыслей и оформления документов по профессиональной тематике на государственном языке; проявление толерантности в рабочем коллективе; соблюдение правил оформления документов и построения устных сообщений.</p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>	<p>понимание сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; осознание значимости профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту</p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)</p>
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об</p>	<p>соблюдение норм экологической безопасности при решении задач профессиональной деятельности; учет климатических условий</p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на</p>

<p>изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>региона при организации физкультурно-спортивной работы</p>	<p>практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; использование средств профилактики перенапряжения, характерных для педагога по физической культуре и спорту</p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)</p>
<p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>	<p>грамотное использование нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность по вопросам организации физкультурно-спортивной работы соблюдение правовых норм в профессиональной деятельности</p>	<p>Экспертное наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях, в процессе учебной и производственной практики, выполнения заданий экзамена (квалификационного)</p>
<p>Промежуточная аттестация в форме экзамена (квалификационного)</p>		

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Архангельской области «Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»

Рассмотрено и одобрено
на заседании ПЦК учебных дисциплин и
профессиональных модулей естественно
научного цикла
Протокол № 10 от « 10 » июня 2026 г.

Утверждено
зам. директора по УВР
Григорьева Т.С.

« 11 » июня 2026 г.

Председатель ПЦК  Л.В. Голубева

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения промежуточной аттестации по МДК 04.01
Проведение занятий по физической подготовке и физическому
развитию с занимающимися**

основной профессиональной образовательной программы
по специальности

49.02.01 Физическая культура

Архангельск, 2026

Разработчики: ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»

Гуляева Л.И. - преподаватель Архангельский педколледж имени Р.Е.Шаниной

1. Область применения

Фонд оценочных средств, предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу **МДК. 04.01** Выполнение работ по должности служащих «Фитнес инструктор».

ФОС включают контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации по **МДК. 04.01** Выполнение работ по должности служащих «Фитнес инструктор»
3 курс 6 семестр – дифференцированный зачет и квалификационный экзамен.

2. Результаты освоения, подлежащие проверке

2.1. Формы промежуточной аттестации по МДК 04.01. Проведение занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися

Наименование учебной дисциплины	Форма промежуточной аттестации					
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем	6 сем.
МДК 04.01 Проведение занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися						диф зачёт
УП. 04						диф зачёт
ПП. 04						диф зачёт

2.2. Знания и умения, подлежащие оценке по результатам освоения МДК

Владеть навыками	- анализа типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы, методических рекомендаций по планированию групповых занятий с занимающимися по направлению фитнеса
	- составления плана группового занятия на основе типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом методических указаний и требований к составу выполняемых упражнений
	- подбора оборудования и инвентаря согласно требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса
	- инструктирования занимающихся фитнесом по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, информирование о правилах этичного поведения занимающихся
	- информирования занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия по направлению фитнеса, урегулирование конфликтных ситуаций
	- обучения занимающихся технике выполнения комплексов упражнений по плану занятия по типовой, авторской, лицензионной фитнес-программе, корректировка техники выполнения

	<p>занимающимися комплекса упражнений и разъяснение типичных ошибок занимающимся</p> <p>- ведения базы обновлений авторской, лицензионной фитнес-программы, внесение корректировок в план группового занятия по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса</p> <p>- контроля за переносимостью нагрузок и физическим состоянием занимающихся</p> <p>- разъяснения занимающимся основ методики занятий по фитнеспрограммам различной направленности (анаболической, катаболической, комплексной, избирательной), методов подсчета энергозатрат, принципов периодичности и интенсивности фитнес-тренировок</p> <p>- подготовки отчетной документации по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)</p>
Уметь	<p>Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся</p> <p>Адаптировать содержание типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся</p> <p>Планировать содержание группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса</p> <p>Использовать методы и формы организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса</p> <p>Подбирать соответствующее требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса оборудование и инвентарь для занятий</p> <p>Контролировать обновления авторской, лицензионной фитнес-программы и корректировать план проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнес-программы</p> <p>Пояснять структуру занятия по направлению фитнеса</p> <p>Разъяснять занимающимся цели и задачи группового занятия фитнесом и нормы этичного поведения занимающихся</p> <p>Использовать методические рекомендации типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации техники выполнения упражнений и коррекции действий занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений</p> <p>Разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования, ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом</p> <p>Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи</p> <p>Использовать методы урегулирования конфликтов для предупреждения агрессивного поведения занимающихся</p> <p>Обучать занимающихся техникам безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования, задействованных в</p>

	групповом занятии по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса
	Составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок
	Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися
	Пользоваться демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием
	Составлять отчетную документацию по проведению занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестированию по выполнению нормативов испытаний (тестов)
Знать	Теоретические основы оздоровительной физической культуры
	Медико-биологические основы фитнеса
	Тренажерные устройства в фитнесе
	Правила эксплуатации спортивного оборудования, тренажерных устройств в фитнесе
	Типовая, авторская, лицензионная методика проведения групповых занятий по направлению фитнеса
	Система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся
	Технологии проведения групповых занятий по направлению фитнеса
	Показания и противопоказания к занятиям по направлениям фитнеса
	Основы возрастной психологии и воспитания
	Базовые принципы планирования фитнес-программы, дозирования нагрузок занимающихся
	Структура занятия по фитнес-программам и элементы физической нагрузки
	Комплексы физических упражнений в занятиях оздоровительной направленности
	Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом
	Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни
	Методы урегулирования конфликтов
	Методы подсчета энергозатрат и составления режима суточной активности занимающегося
	Методики проведения занятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей для выполнения нормативов испытаний (тестов)
	Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения
	Правила эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования
	Требования охраны труда
	Правила безопасного выполнения упражнений на занятиях оздоровительной направленности
	Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
	Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи
Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с	

	занимающимися
	Правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки на занятиях оздоровительной направленности
	Формы учета результатов проведения занятий с занимающимися по направлению фитнеса или тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов), в том числе с использованием электронных средств

3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения МДК 04.01.

3.1. Задания для проведения дифференцированного зачета по дисциплине МДК 04.01. в 6 семестре:

Форма дифференцированного зачёта: накопительная система оценивания

Накопительная система предполагает:

- выполнение практических работ по темам согласно рабочей программе;
- выполнение практического задания.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – учебный кабинет.
2. Максимальное время выполнения задания: в течении семестра
3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачёте – методическая копилка, оборудование – ноутбук.

Практическое задание:

1. Разработать компонент занятия, направленный на развитие кардио-респираторной подготовленности.

Для подготовки к данному вопросу студентам необходимо:

- охарактеризовать общие принципы компонентов группового занятия фитнесом;

Части занятия	Основные средства и характеристики

2. Проанализировать общие принципы подготовки к групповым занятиям фитнесом. Составьте таблицу

	Действия	Назначение
Знакомство с занимающимися		
Инструктаж		
Выбор подходящей спортивной формы		
Подготовка оборудования и инвентаря		
Приветствие и представление себя группе		

3. Провести анализ общих принципов проведения разминки фитнес занятия.

Результаты занести в таблицу

	Цель, задачи	Основы методики	Физиологические действия
Начальная часть разминки			
«Репетиция» основных упражнений.			
Упражнения на растягивание			

4. Законспектировать:

- задачи инструктора по фитнесу при проведении компонента занятия, направленного на развитие кардио-респираторной подготовленности;
- проанализировать основные принципы проведения компонента занятия, направленного на развитие кардио-респираторной подготовленности.

Результаты занести в таблицу

	Цель, задачи, средства	Особенности методики
Достижение мышечного баланса и развитие функциональной подготовленности		
Вербальные команды, визуальные ориентиры и физическая помощь для поддержания правильной осанки		
Безопасное и эффективное использование спортивного инвентаря		
Мотивационная обучающая атмосфера		

Для подготовки к этим вопросам студент должен обратиться к следующей литературе:

1. Грудницкая Н.Н.Оздоровительный фитнес: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2013 (тема 14); Эдвард Г.Хоули, Б. Дон Френкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 270.

3.1.2. Задания для проведения квалификационного экзамена по МДК 04.01.

Выполнение работ по должности служащих «Фитнес-инструктор» в 6 семестре:

Форма проведения: Экзамен.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – учебный кабинет
2. Максимальное время выполнения задания: 45 минут
- 3.Источники информации, разрешенные к использованию на экзамене, оборудование – отсутствуют.

Контрольные вопросы для подготовки к экзамену по дисциплине МДК 04.01.

Выполнение работ по должности служащих «Фитнес-инструктор» в 6 семестре.

Теоретическая часть:

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Примерные вопросы

1. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) классической аэробики, для проведения занятия с детьми младшего школьного возраста.
2. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) классической аэробики, для проведения занятия с детьми среднего школьного возраста.
3. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) классической аэробики, для проведения занятия с детьми старшего школьного возраста.
4. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) степ – аэробики, для проведения занятия с детьми младшего школьного возраста.
5. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) степ – аэробики, для проведения занятия с детьми среднего школьного возраста.
6. Разработайте комплекс упражнений (аэробной части) степ – аэробики, для проведения занятия с детьми старшего школьного возраста.
7. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) классической аэробики, для проведения занятия с детьми младшего школьного возраста.
8. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) классической аэробики, для проведения занятия с детьми среднего школьного возраста.
9. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) классической аэробики, для проведения занятия с детьми старшего школьного возраста.
10. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) степ – аэробики, для проведения занятия с детьми младшего школьного возраста.
11. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) степ – аэробики, для проведения занятия с детьми среднего школьного возраста.
12. Разработайте комплекс упражнений (силовой части) степ – аэробики, для проведения занятия с детьми старшего школьного возраста.

Критерии оценивания задания:

5 баллов – оформление комплекса отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались различные и.п. для каждого упражнения, каждое упражнение записано в соответствии с требованиями терминологии, представленный комплекс упражнений, учитывают возрастные особенности детей. Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения практического материала.

3-4 балла – оформление комплекса частично отвечает предъявляемым требованиям, упражнения записаны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, при составлении комплекса использовались однообразные и.п. для каждого упражнения, при записи упражнений допущены незначительные ошибки в терминологии, представленный комплекс упражнений, частично учитывают возрастные особенности детей. Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения практического материала.

1-2 балла – оформление комплекса не отвечает предъявляемым требованиям, при составлении комплекса использовались однообразные и.п., при записи упражнений допущены грубые ошибки в терминологии, представленный комплекс упражнений, частично учитывают возрастные особенности детей. Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения практического материала.

Задание № 2. Проведите на группе занимающихся часть разработанного Вами комплекса упражнений, (используя при необходимости стандартное или дополнительное оборудование) используя любой метод проведения на ваш выбор. Проявите усложнения упражнений вашего комплекса. На примере одного упражнения проанализируйте и определите возможные ошибки в технике.

Критерии оценивания задания № 2.

5 баллов – обучающийся при проведении части группового занятия демонстрирует четкий и правильный показ, своевременные методические рекомендации по исправлению ошибок, не делает ошибок в терминологии, четко подает визуальные и голосовые команды, демонстрирует усложнение упражнений, следит за функциональным состоянием занимающихся, при необходимости использует стандартное и дополнительное оборудование. Обучающийся продемонстрировал высокий уровень освоения практического материала.

3-4 балла – обучающийся при проведении части группового занятия демонстрирует не достаточно четкий показ, не всегда своевременные методические рекомендации по исправлению ошибок, делает незначительные ошибки в терминологии, не четко подает голосовые и визуальные команды, частично демонстрирует усложнение упражнений, не следит за функциональным состоянием занимающихся, при необходимости использует стандартное оборудование. Обучающийся продемонстрировал продвинутый уровень освоения практического материала.

1-2 балла – обучающийся при проведении части группового занятия демонстрирует не четкий показ, не своевременно дает методические рекомендации по исправлению

ошибок, делает грубые ошибки в терминологии, не подает голосовые команды, частично демонстрирует усложнение упражнений, не следит за функциональным состоянием занимающихся. Обучающийся продемонстрировал пороговый уровень освоения практического материала.

