



## **ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

### **ПМ . 02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения**

## СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

|   |                |
|---|----------------|
| <b>Раздел 1. Паспорт программы профессионального модуля .....</b>                                       | <b>4 - 6</b>   |
| <b>Раздел 2. Результаты освоения профессионального модуля .....</b>                                     | <b>7</b>       |
| <b>Раздел 3. Структура и содержание профессионального<br/>модуля .....</b>                              | <b>8 - 69</b>  |
| <b>Раздел 4. Условия реализации профессионального модуля .....</b>                                      | <b>70 - 75</b> |
| <b>Раздел 5. Контроль и оценка результатов освоения<br/>профессионального модуля.....</b>               | <b>76 - 79</b> |
| <b>6. Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу профессионального<br/>модуля .....</b> | <b>80</b>      |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

## **Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения**

### **1.1. Область применения программы профессионального модуля**

Программа профессионального модуля является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования **49.02.01 физическая культура** в части освоения основного вида профессиональной деятельности: **организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения** и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

Программа профессионального модуля может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке педагогов по физической культуре и спорту при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

### **1.2. Цели и задачи профессионального модуля - требования к результатам освоения профессионального модуля:**

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями, обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

#### **иметь практический опыт:**

- анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;

- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;

- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

#### **уметь:**

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- использовать основные приемы массажа и самомассажа;

**знать:**

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;
- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;

- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;
- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;
- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;
- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
- основные виды и приемы массажа.

**1.3. Количество часов на освоение программы профессионального модуля**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 1186 часов;

включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 791 часа;

самостоятельной работы обучающегося учебной практики - 395 час;

производственной практики - 288 часов;

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности (ВПД) **организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения**, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

| Код     | Наименование результата обучения   |
|---------|--|
| ПК 2.1  | Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.   |
| ПК 2.2  | Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.  |
| ПК 2.3  | Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.  |
| ПК 2.4  | Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.  |
| ПК 2.5  | Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.  |
| ПК 2.6. | Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.                      |
| ОК 1.   | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес  |
| ОК 2.   | Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  |
| ОК 3.   | Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.   |
| ОК 4.   | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.   |
| ОК 5.   | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.  |
| ОК 6.   | Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.   |
| ОК 7.   | Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. |
| ОК 8.   | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.  |
| ОК 9.   | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.  |
| ОК 10.  | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.  |

**3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ 3.1. Тематический план профессионального модуля**

| Код профессиональных компетенций | Наименования разделов профессионального модуля              | Все го ча сов | Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов) |  |   |                                     |   | Практика        |  |
|----------------------------------|---|---------------|---|--|---|-------------------------------------|---|-----------------|--|
|                                  |   |               | Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося                   |  |   | Самостоятельная работа обучающегося |   | Учеб ная, часов | Производственная (педагогическая), часов |
|                                  |   |               | Всего часов   | в т.ч. лабораторны е работы и практически е занятия, часов | в т.ч., курсовая работа (проект), часов | Всего, часов                        | в т.ч., курсовая работа (проект), часов |                 |  |
| 1                                | 2   | 3             | 4   | 5  | 6                                       | 7                                   | 8                                       | 9               | 10                                       |
| ПК. 1- ПК. 4                     | Раздел 1. Освоение легкой атлетики с методикой обучения     | 160           | 130   | 120  |   | 30                                  |   | 22              |  |
| ПК. 1- ПК. 4                     | Раздел 2. Освоение лыжного спорта с методикой обучения      | 54            | 33  | 27   |   | 20                                  |   | 6               |  |
| ПК. 1- ПК. 4                     | Раздел 3. Освоение баскетбола с методикой обучения          | 54            | 34  | 26   |   | 20                                  |   | 8               | -  |
| ПК. 1- ПК. 4                     | Раздел 4. Освоение волейбола с методикой обучения           | 54            | 34  | 22   |   | 20                                  |   | 8               | -  |
| ПК. 1- ПК. 4                     | Раздел 5. Освоение футбола с методикой обучения             | 54            | 34  | 24   |   | 20                                  |   | 6               | -  |
| ПК. 1- ПК. 4                     | Раздел 6. Освоение единоборств с методикой обучения         | 54            | 34  | 28   |   | 20                                  |   | 6               |  |
| ПК. 1- ПК. 4                     | Раздел 7. Освоение настольного тенниса с методикой обучения | 54            | 34  | 30   |   | 20                                  |   |                 |  |
| ПК. 1- ПК. 4                     | Раздел 8. Освоение плавания с методикой обучения            | 84            | 54  | 46   |   | 30                                  |   | 8               | -  |
| ПК. 1- ПК. 4                     | Раздел 9. Освоение  | 60            | 34  | 32   |   | 20                                  |   | 8               | -  |

|                            |   |             |            |            |          |            |          |           |            |
|----------------------------|---|-------------|------------|------------|----------|------------|----------|-----------|------------|
|                            | силового Атлетизма с методикой обучения                           |             |            |            |          |            |          |           |            |
| <b>ПК. 1- ПК. 4</b>        | <b>Раздел 10. Освоение гимнастики с методикой обучения</b>        | <b>178</b>  | <b>118</b> | <b>98</b>  |          | <b>60</b>  |          | <b>12</b> | <b>-</b>   |
| <b>ПК. 1- ПК. 4</b>        | <b>Раздел 11. Освоение подвижных игр с методикой обучения</b>     | <b>56</b>   | <b>36</b>  | <b>30</b>  |          | <b>20</b>  |          | <b>6</b>  |            |
| <b>ПК. 1- ПК. 4</b>        | <b>Раздел 12. Освоение спортивного ориентирования с</b>           | <b>59</b>   | <b>34</b>  | <b>26</b>  |          | <b>25</b>  |          | <b>6</b>  | <b>-</b>   |
| <b>ПК. 1- ПК. 4</b>        | <b>Раздел 13. Освоение туризма с методикой обучения</b>           | <b>104</b>  | <b>64</b>  | <b>44</b>  |          | <b>40</b>  |          | <b>12</b> | <b>-</b>   |
| <b>ПК. 1, ПК. 4, ПК. 6</b> | <b>Раздел 14. Организация физкультурно-спортивной работы</b>      | <b>93</b>   | <b>39</b>  | <b>20</b>  |          | <b>31</b>  |          |           |            |
| <b>ПК. 1, ПК. 3- ПК. 4</b> | <b>Раздел 15. Освоение лечебной физической культуры и массажа</b> | <b>166</b>  | <b>116</b> | <b>58</b>  | <b>-</b> | <b>50</b>  | <b>-</b> |           |            |
|                            | <b>Учебная практика</b>   | <b>72</b>   |            |            |          |            |          | <b>72</b> |            |
| <b>ПК. 1- ПК. 6</b>        | <b>Производственная практика</b>                                  | <b>216</b>  |            |            |          |            |          |           | <b>216</b> |
|                            | <b>Всего:</b>   | <b>1474</b> | <b>791</b> | <b>601</b> |          | <b>395</b> |          | <b>72</b> | <b>216</b> |



**3.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ 02 (ПМ 02)**

| Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем              | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа   | Объем часов | Уровень освоения   |   |   |
|--|---|-------------|--|---|---|
| 1  | 2   | 3           | 4  |   |   |
| МДК 02.01. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки. |   |             |  |   |   |
| <b>Раздел 1. ПМ 02. Освоение легкой атлетики с методикой обучения</b>  |   | <b>126</b>  |  |   |   |
| <b>Тема 1.1. Легкая атлетика как учебная дисциплина и вид спорта</b>   | <b>Содержание</b>   | <b>2</b>    |  |   |   |
|  | <table border="1"> <tr> <td data-bbox="607 569 696 794">1</td> <td data-bbox="703 569 1787 794"> <b>Структура и содержание предмета.</b><br/>                     Предмет и задачи дисциплины. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Основные понятия и терминология. Легкая атлетика как вид спорта. Легкая атлетика как средство повышения физической подготовленности. История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики.                 </td> </tr> </table>  | 1           | <b>Структура и содержание предмета.</b><br>Предмет и задачи дисциплины. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Основные понятия и терминология. Легкая атлетика как вид спорта. Легкая атлетика как средство повышения физической подготовленности. История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики. | 2 | 2 |
| 1  | <b>Структура и содержание предмета.</b><br>Предмет и задачи дисциплины. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Основные понятия и терминология. Легкая атлетика как вид спорта. Легкая атлетика как средство повышения физической подготовленности. История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики.  |             |  |   |   |
| <b>Тема 1.2. Техника легкоатлетических видов</b>   | <b>Содержание</b>   | <b>6</b>    |  |   |   |
|  | <table border="1"> <tr> <td data-bbox="607 911 696 1098">1</td> <td data-bbox="703 911 1787 1098"> <b>Основы техники ходьбы и бега.</b><br/>                     Основы техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Сходство и различие между ходьбой и бегом. Фазы спортивной ходьбы и бега, цикличность движений. Периоды и фазы движений в цикле. Отталкивание - основная фаза в ходьбе и беге. Анализ техники бега на различные дистанции. Факторы, влияющие на результат в беге.                 </td> </tr> </table> | 1           | <b>Основы техники ходьбы и бега.</b><br>Основы техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Сходство и различие между ходьбой и бегом. Фазы спортивной ходьбы и бега, цикличность движений. Периоды и фазы движений в цикле. Отталкивание - основная фаза в ходьбе и беге. Анализ техники бега на различные дистанции. Факторы, влияющие на результат в беге.  | 2 | 2 |
| 1  | <b>Основы техники ходьбы и бега.</b><br>Основы техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Сходство и различие между ходьбой и бегом. Фазы спортивной ходьбы и бега, цикличность движений. Периоды и фазы движений в цикле. Отталкивание - основная фаза в ходьбе и беге. Анализ техники бега на различные дистанции. Факторы, влияющие на результат в беге.   |             |  |   |   |
|  | <table border="1"> <tr> <td data-bbox="607 1102 696 1244">2</td> <td data-bbox="703 1102 1787 1244"> <b>Основы техники прыжков.</b><br/>                     Прыжок как естественный способ преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Факторы, влияющие на высоту и дальность полета. Траектория общего центра тя-                 </td> </tr> </table>   | 2           | <b>Основы техники прыжков.</b><br>Прыжок как естественный способ преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Факторы, влияющие на высоту и дальность полета. Траектория общего центра тя-  | 2 | 2 |
| 2  | <b>Основы техники прыжков.</b><br>Прыжок как естественный способ преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Факторы, влияющие на высоту и дальность полета. Траектория общего центра тя-   |             |  |   |   |

|                             |  |           |   |
|-----------------------------|--|-----------|---|
|                             | жести тела прыгуна в полете. Характеристика различных способов прыжков в высоту и длину.   |           |   |
| 3                           | <b>Основы техники метаний.</b><br>Метание как способ перемещения снаряда в пространстве. Виды легкоатлетических метаний. Особенности техники метаний (броском, толчком, с поворотом.) Фазы метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. Влияние формы, размеров и вращательного движения снаряда на дальность полета.   | 2         | 2 |
| <b>Практические занятия</b> |  | <b>58</b> |   |
| 1                           | <b>Техника безопасности и профилактика травматизма.</b><br>Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий легкой атлетикой Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий. Требования к занимающимся. Частные меры безопасности.   | 2         |   |
| 2                           | <b>Общеразвивающие и специальные упражнения.</b><br>Значение общеразвивающих и специальных упражнений для занятий легкой атлетикой. Место общеразвивающих и специальных упражнений в уроке легкой атлетики. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для разных видов легкой атлетики.   | 2         |   |
| 3                           | <b>Спортивная ходьба</b><br>Особенности техники. Зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов. Движения таза вокруг вертикальной оси. Фаза передней опоры. Продвижение на выпрямленной опорной ноге. Положение туловища. Работа рук. Ходьба по равнинной и пересеченной местности. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по спортивной ходьбе                                       | 4         |   |
| 4                           | <b>Бег на средние дистанции и по пересеченной местности.</b><br>Зависимость скорости бега от длины и частоты шагов. Фазы отталкивания, полета, опоры. Положение туловища. Работа рук. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по повороту. Финиширование. Особенности техники бега по пересеченной местности. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по бегу на средние дистанции и кроссовому бегу. | 4         |   |
| 5                           | <b>Бег на короткие дистанции.</b><br>Зависимость скорости бега от длины и частоты шагов. Разновидности низкого старта и их характеристика. Стартовый разгон и его особенности. Бег по дистанции и динамика скорости. Положение туловища. Работа рук. Прямолинейность бега. Основные фазы бегового шага. Финиширование. Особенности техники бега по повороту. Особенности техники старта на повороте. Бег         | 4         |   |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    | на короткие дистанции в целом. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.   |   |  |
| 6  | <b>Эстафетный бег.</b><br>Виды эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Особенности техники старта на этапах эстафетного бега. Определение контрольной отметки в зависимости от скорости бегунов. Эстафетный бег в целом. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по эстафетному бегу.  | 4 |  |
| 7  | <b>Барьерный бег. Бег с преодолением препятствий.</b><br>Дистанции барьерного бега. Особенности техники преодоления барьера (атака, переход через барьер, сход с барьера). Ритм и техника бега между барьерами. Низкий старт и стартовый разгон с преодолением первого барьера. Барьерный бег в целом. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований.   | 6 |  |
| 8  | <b>Прыжки в высоту с разбега способами:</b><br>«перешагивание»;<br>«фосбери-флоп».<br>Длина разбега. Особенности последних шагов разбега. Характеристика фазы отталкивания. Разбег в сочетании с отталкиванием. Переход планки и приземление. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по прыжкам в высоту.  | 6 |  |
| 9  | <b>Прыжок с шестом.</b><br>Длина разбега, ритм последних шагов. Отталкивание. Техника движений в полете. Приземление. Правила соревнований по прыжкам с шестом   | 2 |  |
| 10 | <b>Прыжки в длину с разбега способами:</b><br>«согнув ноги»;<br>«прогнувшись»;<br>«ножницы»<br><b>Тройной прыжок с разбега</b><br>Длина разбега. Особенности последних шагов разбега. Характеристика фазы отталкивания. Разбег в сочетании с отталкиванием. Движения в фазе полёта в зависимости от способов прыжков. Приземление. Особенности разбега в тройном прыжке. Основные фазы в тройном прыжке: «скачок», «шаг», «прыжок». Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по прыжкам в длину и тройному прыжку. | 6 |  |
| 11 | <b>Метание малого мяча, гранаты, копья, диска.</b><br>Способы держания снаряда.<br>Характеристика фаз: разбега, обгона снаряда, финального усилия и сохранения равновесия. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований  | 8 |  |

|   |                             |   |           |   |
|---|-----------------------------|---|-----------|---|
|   |                             | по метаниям.  |           |   |
|   | 12                          | <b>Толкание ядра.</b><br>Исходное положение. Замах. Мах-скачок. Финальное усилие. Правила соревнований по толканию ядра.  | 2         |   |
|   | 13                          | <b>Текущий контроль:</b><br>оценка техники легкоатлетических упражнений:<br>- беговых видов лёгкой атлетики;<br>- легкоатлетических прыжков;<br>- легкоатлетических метаний   | 4         |   |
| <b>Тема 1.3</b><br><b>Организация, проведение соревнований по легкой атлетике</b> | <b>Содержание</b>           |   | <b>2</b>  |   |
|   | 1                           | <b>Организация и проведение соревнований.</b><br>Виды соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Составление положения о соревновании. Распределение видов легкой атлетики в программе соревнований по дням. Последовательность их проведения в течение дня. Судейская коллегия. Организация работы и формирование судейских бригад по бегу, прыжкам и метаниям. Документация соревнований. | 2         | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>2</b>  |   |
|   | 1                           | Тестирование по правилам соревнований по лёгкой атлетике.   | 2         |   |
| <b>Тема 1.4</b><br><b>Методика обучения технике легкоатлетических видов</b>       | <b>Содержание</b>           |   | <b>2</b>  |   |
|   | 1                           | Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценка выполнения техники движений. Формы занятий. План- программа обучения легкоатлетическим видам (цели, задачи, средства, организационно- методические мероприятия, типичные ошибки, причины ошибок, исправления ошибок).                                    | 2         | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>22</b> |   |
|   | 1                           | Методика обучения технике спортивной ходьбе.  | 2         |   |
|   | 2                           | Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.  | 2         |   |
|   | 3                           | Методика обучения технике бега на короткие дистанции.   | 2         |   |
|   | 4                           | Методика обучения технике эстафетного бега.   | 2         |   |
|   | 5                           | Методика обучения технике барьерного бега.  | 2         |   |
|   | 6                           | Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега способами перешагивание и фосбери-флоп.  | 2         |   |
|   | 7                           | Методика обучения технике прыжков в длину с разбега способами согнув ноги, ножницы, прогнувшись.<br>Тройной прыжок.   | 4         |   |

|   |                             |  |           |   |
|---|-----------------------------|--|-----------|---|
|   | 8                           | Методика обучения технике метания малого мяча (гранаты, копья) с места и разбега.  | 4         |   |
|   | 9                           | Методика обучения технике толкания ядра.   | 2         |   |
| <b>Тема 1.5</b><br><b>Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики</b>   | <b>Содержание</b>           |  | <b>2</b>  |   |
|   | 1                           | Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, применяемые на занятиях легкоатлетов. Дозирование нагрузок. Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся.   | 2         | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>10</b> |   |
|   | 1                           | Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: быстроты  | 2         |   |
|   | 2                           | Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: силы  | 2         |   |
|   | 3                           | Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: выносливости.   | 2         |   |
|   | 4                           | Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: ловкости.   | 2         |   |
|   | 5                           | Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: гибкости.   | 2         |   |
| <b>Тема 1.6</b><br><b>Организация, проведение и анализ урока (занятий) легкой атлетикой с различными возрастными группами занимающихся.</b><br><b>Документация.</b> | <b>Содержание</b>           |  | <b>6</b>  |   |
|   | 1                           | Структура урока (занятия) легкой атлетики. Задачи и содержание частей урока (занятия). Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Дозирование нагрузки. Плотность урока. Анализ урока легкой атлетики. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока (занятий) по лёгкой атлетике. | 6         | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>8</b>  |   |
|   | 1                           | Проведение и анализ частей урока по лёгкой атлетике.   | 4         |   |
|   | 2                           | Просмотр и анализ урока (занятия ) по лёгкой атлетике.   | 4         |   |
| <b>Тема 1.7</b><br><b>Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-спортивной работы по легкой атлетике. Документация</b>                          | <b>Содержание</b>           |  | <b>2</b>  |   |
|   | 1                           | Виды планирования. Методическая последовательность планирования. Характеристика документов планирования: учебного плана, учебной программы, плана - графика учебного процесса, рабочего (тематического) плана, расписания занятий, планов-конспектов уроков (занятий). Виды педагогического контроля. Методы контроля  | 2         | 2 |

|   |   |           |          |
|---|---|-----------|----------|
|   | <b>Практическая работа</b>  | <b>2</b>  |          |
|   | 1 Составление конспекта урока (занятия) по лёгкой атлетике по заданию преподавателя.  | 2         | 3        |
| <b>Тема 1.8<br/>Методика оздоровительной тренировки средствами легкой атлетики</b>  | <b>Содержание</b>   | <b>2</b>  |          |
|   | 1 Характеристика оздоровительной ходьбы и бега. Основные принципы организации и методики занятий оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом. Способы регулирования нагрузки. Физиологические показатели роста тренированности занимающихся оздоровительной ходьбой и бегом Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12минутного бегового теста. трёхмильного теста. Факторы, повышающие эффективность оздоровительной ходьбы и бега. Построение оздоровительной тренировки по оздоровительной ходьбе и бегу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. | 2         | 2        |
|   | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b>  |          |
|   | 1 Семинар: основы оздоровительной тренировки в лёгкой атлетике  | 2         |          |
|   | <b>Практическая работа</b>  | <b>2</b>  |          |
|   | 1 Составление индивидуальной программы занятий оздоровительным бегом с учётом возраста и функционального состояния.   | 2         |          |
| <b>Зачёт по лёгкой атлетике</b>   |   | <b>2</b>  | <b>3</b> |
| <b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 1. ПМ 02.</b><br>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам.<br>Подготовка к тестированию по правилам соревнований по лёгкой атлетике.<br>Выполнение домашних заданий с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений:<br>Составление комплексов общеразвивающих упражнений по заданию преподавателя<br>Составление комплексов специальных упражнений для обучения технике легкоатлетических видов по заданию преподавателя<br>Составление комплексов упражнений для развития силы по заданию преподавателя<br>- без предметов;<br>- с предметами;<br>- со снарядами.<br>Составление комплексов упражнений для развития быстроты по заданию преподавателя |   | <b>30</b> |          |

|   |  |  |                   |
|---|--|--|-------------------|
| <p>- упражнения на быстроту двигательной реакции (спринтерские упражнения)</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития выносливости по заданию преподавателя</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития ловкости и гибкости по заданию преподавателя</p> <p>Составление документов планирования учебной работы по лёгкой атлетике, организации и проведения занятий по лёгкой атлетике</p> <p>Расчёт индивидуальной программы занятий оздоровительным бегом с учётом своего возраста и функционального состояния.</p> <p>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития легкой атлетики.</li> <li>2. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.</li> <li>3. Общефизическая и специальная подготовка в различных видах легкой атлетики.</li> <li>4. Показатели тренированности легкоатлета.</li> <li>5. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами.</li> </ol> |  |  |                   |
| <p><b>Учебная практика</b></p> <p><b>Виды работ</b></p> <p>Разработка конспектов частей урока легкой атлетики.</p> <p>Разработка конспекта урока легкой атлетики.</p> <p>Проведение урока легкой атлетики в учебной группе.</p> <p>Проведение педагогического анализа урока легкой атлетики по предложенной схеме.</p> <p>Участие в организации и судействе соревнований по легкой атлетике.</p>  |  | <b>22</b>  |                   |
| <p><b>Раздел 2. ПМ 02.</b></p> <p><b>Освоение лыжного спорта с методикой обучения</b></p>   |  | <b>33</b>  |                   |
| <p><b>Тема 2.1</b></p> <p><b>Лыжный спорт как учебная дисциплина и вид спорта</b></p>   |  | <p><b>Содержание</b></p>   |                   |
| <p>1</p>  |  | <p>Предмет и задачи. История развития лыжного спорта. Способы передвижения на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма.</p> | <p>2</p> <p>2</p> |
| <p><b>Тема 2.2</b></p> <p><b>Техника передвижения на лыжах</b></p>  |  | <p><b>Практические занятия</b></p>   |                   |
| <p>1</p>  |  | <p>Техника классических лыжных ходов:<br/>- попеременный двухшажный, попеременный четырёхшажный;</p>   | <p>4</p>          |

|   |                             |  |          |   |
|---|-----------------------------|--|----------|---|
|   |                             | - одновременный бесшажный;<br>- одновременный одношажный (скоростной вариант);<br>- одновременный двухшажный;  |          |   |
|   | 2                           | Техника коньковых лыжных ходов:<br>- одновременный полуконьковый;<br>- одновременный двухшажный коньковый;<br>- одновременный одношажный коньковый;<br>- попеременный двухшажный коньковый;<br>- коньковый ход без отталкивания руками.  | 4        |   |
|   | 3                           | Комбинированные ходы:<br>- переход с одновременного на попеременный классический ход через один промежуточный скользящий шаг;<br>- переход с одновременного на попеременный классический ход через два промежуточных скользящих шага;<br>- переход с попеременного двухшажного классического хода на одновременный без шага;<br>- переход с попеременного двухшажного классического хода на одновременный через один скользящий шаг. | 2        |   |
|   | 4                           | Техника подъёмов: попеременный двухшажный ход, скользящий шаг, ступающий шаг, беговой шаг, «полуёлочкой», «лесенкой».<br>Техника спусков: в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке, стойке отдыха.  | 2        |   |
|   | 5                           | Техника торможений: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», остановка падением.<br>Техника поворотов: «переступанием», «плугом», «упором», на параллельных лыжах.   | 2        |   |
| <b>Тема 2.3</b><br><b>Методика обучения способам передвижения на лыжах. Методика развития физических качеств средствами лыжной подготовки</b> | <b>Содержание</b>           |  | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование.<br>Последовательность обучения классическим ходам, коньковым ходам, спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Схема обучения по задачам. Выбор средств и методов обучения. Методические указания. Характерные ошибки, способы устранения их.<br>Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.   | 2        | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>7</b> |   |



|   |                             |   |          |   |
|---|-----------------------------|---|----------|---|
|   | 1                           | Обучение технике классических лыжных ходов.   | 2        |   |
|   | 2                           | Обучение технике коньковых лыжных ходов.  | 2        |   |
|   | 3                           | Обучение подъёмам, спускам, торможениям, поворотам.   | 2        |   |
|   | 4                           | Оценка техники лыжных ходов.  | 1        |   |
|   | <b>Практическая работа:</b> |   | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Решение ситуационных задач по системе подготовки лыжника-гонщика. Составление комплекса упражнений для развития физических качеств по заданию преподавателя   | 2        | 2 |
| <b>Тема 2.4</b><br><b>Планирование, организация, проведение и анализ занятий, соревнований по лыжному спорту. Документация.</b> | <b>Практические занятия</b> |   | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Основные документы планирования: программа, тематический план, расписание, план-конспект урока (занятия). Организация занятий по лыжной подготовке: выбор мест для проведения занятий, подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Содержание занятий. Подготовительная, основная, заключительная части занятия. Анализ занятия по лыжной подготовке.<br>Организация и проведение соревнований.<br>Документы планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Судейские бригады. Судейство соревнований по лыжным гонкам.<br>Организация и проведение лыжных соревнований в школе. | 2        |   |
| <b>Тема 2.5</b><br><b>Основы оздоровительной тренировки средствами лыжной подготовки</b>  | <b>Содержание</b>           |   | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека. Оздоровительный и закаливающий эффект ходьбы на лыжах. Зависимость ЧСС от интенсивности нагрузки у людей разного возраста. Построение оздоровительной тренировки при ходьбе на лыжах. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.   | 2        | 2 |
|   | <b>Практическая работа</b>  |   | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Расчёт индивидуальной программы ходьбы на лыжах с учётом своего возраста и функционального состояния.   | 2        | 2 |

|   |                   |   |           |   |
|---|-------------------|---|-----------|---|
|   |                   |   |           |   |
| <p><b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 2. ПМ 02.</b><br/> Проведение анализа части занятия.<br/> Подготовка к тестированию по правилам соревнований по лыжным гонкам<br/> Расчёт индивидуальной программы ходьбы на лыжах с учётом своего возраста и функционального состояния. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br/> Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br/> Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.<br/> <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития лыжного спорта.</li> <li>2. Основы методики обучения способам передвижения на лыжах.</li> <li>3. Общ-развивающие и специальные упражнения лыжника</li> <li>4. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.</li> <li>5. Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по лыжному спорту.</li> <li>6. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.</li> <li>7. Организация и проведение соревнований в общеобразовательной школе.</li> <li>8. Физическая и специальная подготовка лыжника-гонщика.</li> <li>9. Методика оздоровительной тренировки средствами лыжной подготовки.</li> </ol> |                   | <b>18</b>   |           |   |
| <p><b>Учебная практика</b></p> <p><b>Виды работ</b><br/> Разработка конспекта урока по лыжной подготовке по заданию преподавателя.<br/> Проведение части урока по лыжной подготовке в учебной группе.<br/> Проведение педагогического анализа урока по предложенной схеме.<br/> Участие в организации и проведении соревнований по лыжной подготовке, в том числе участие в судействе.</p>  |                   | <b>6</b>  |           |   |
| <p><b>Раздел 3. ПМ 02.</b><br/> <b>Освоение баскетбола с методикой обучения</b></p>   |                   |   | <b>34</b> |   |
| <p><b>Тема 3.1</b><br/> <b>Баскетбол - учебная дисциплина и вид спорта</b></p>  | <b>Содержание</b> |   | <b>2</b>  |   |
|   | 1                 | <p>Предмет и задачи. Краткие исторические сведения. Основные понятия о баскетболе. Классификация техники и тактики игры. Терминология баскетбола. Места проведения занятий, оборудование и инвентарь и требования к ним. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетбола.</p> | 2         | 2 |

|   |                             |   |          |   |
|---|-----------------------------|---|----------|---|
| <b>Тема 3.2</b><br><b>Техника двигательных действий в баскетболе</b>                                  | <b>Практические занятия</b> |   | <b>8</b> |   |
|   | 1                           | <b>Техника двигательных действий в нападении</b><br>Перемещения: стойки, ходьба, бег. Прыжки в высоту с места и в движении. Остановки шагом, прыжком. Повороты вперед, назад. Владение мячом: ловля мяча двумя руками, одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча на различной высоте. Передача мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сбоку, скрытые передачи. Передачи на месте, в движении, в прыжке. Передача с сопротивлением защитника. Броски: с места одной и двумя руками от груди, от плеча, от головы, в прыжке, в движении. Броски с сопротивлением. Добивание. Ведение мяча: на месте, в движении. Переменно правой, левой. Ведение с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение с сопротивлением. Финты. Заслоны. | 4        |   |
|   | 2                           | <b>Техника двигательных действий в защите.</b><br>Перемещения: стойки, ходьба, бег, передвижения приставным шагом в стороны, вперед, назад, бег спиной вперед. Овладение мячом, противодействия: вырывания, выбивания мяча из рук и при ведении. Перехват: накрывание при бросках. Овладение мячом, отскочившим от щита.  | 2        |   |
|   | 3                           | <b>Тактика игры в нападении и защите.</b><br>Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие трех игроков. Командная тактика нападения. Тактика игры в защите. Индивидуальная тактика против игрока без мяча и с мячом. Групповая тактика - подстраховка, переключение, проскальзывание. Командная тактика - зонная защита, личная защита (прессинг).   | 2        |   |
| <b>Тема 3.3</b><br><b>Методика обучения технико - тактическим двигательным действиям в баскетболе</b> | <b>Содержание</b>           |   | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Основы обучения двигательным действиям в баскетболе.<br>Этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование. Типовая схема обучения двигательным действиям. Выбор средств и методов обучения.<br>Методические указания. Характерные ошибки, способы устранения их. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.  | 2        | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>6</b> |   |
|   | 1                           | Методика обучения технике двигательных действий в нападении.  | 2        |   |
|   | 2                           | Методика обучения технике двигательных действий в защите.   | 2        |   |

|   |                             |   |   |   |
|---|-----------------------------|---|---|---|
|   | 3                           | Методика обучения тактике игры в защите и нападении.  | 2 |   |
|   | <b>Практическая работа</b>  |   | 2 |   |
|   | 1                           | Составление комплексов упражнений по развитию физических качеств средствами баскетбола: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости (по заданию преподавателя).  | 2 | 3 |
| <b>Тема 3.4</b><br><b>Организация и проведение соревнований по баскетболу. Основы судейства в баскетболе.</b><br><b>Документация.</b> | <b>Содержание</b>           |   | 2 |   |
|   | 1                           | Виды и характер соревнований по баскетболу. Деятельность судейской коллегии по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу.  | 2 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | 2 |   |
|   | 1                           | Семинар: Организация и судейство соревнований по баскетболу.  | 2 |   |
| <b>Тема 3.5</b><br><b>Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-оздоровительной работы по баскетболу</b>          | <b>Содержание</b>           |   | 2 |   |
|   | 1                           | Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, планы-конспекты уроков. Планирование учебной и физкультурнооздоровительной работы по баскетболу в общеобразовательной школе, спортивной секции. Виды педагогического контроля. Методы контроля.  | 2 | 2 |
|   | <b>Практическая работа:</b> |   | 2 |   |
|   | 1                           | Разработка плана - конспекта урока баскетбола.  | 2 | 3 |
| <b>Тема 3.6</b><br><b>Организация, проведение и анализ занятий по баскетболу в школе и спортивной секции. Документация.</b>           | <b>Содержание</b>           |   | 2 |   |
|   | 1                           | Структура урока (занятия) баскетбола. Задачи и содержание частей урока (занятия). Методы и формы организации проведения урока (занятия) по баскетболу с учетом возрастных особенностей занимающихся. Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Дозирование нагрузки. | 2 | 2 |

|  |   |           |          |
|--|---|-----------|----------|
|  | Плотность урока. Анализ урока баскетбола. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока (занятий) по баскетболу. |           |          |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b>  |          |
| 1  | Проведение частей урока баскетбола по заданию преподавателя и их анализ.  | 2         |          |
| <b>Итоговый зачет</b>  |   | <b>2</b>  | <b>3</b> |
| <b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 3. ПМ 02.</b><br>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам<br>Подготовка к тестированию по правилам соревнований по баскетболу.<br>Составление конспекта подготовительной части урока баскетбола и её проведение<br>Составление конспекта урока баскетбола по заданию преподавателя.<br>Проведение анализа части урока баскетбола.<br>Разработка плана оздоровительной тренировки по баскетболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.<br>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.<br><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b><br><b>Выбрать 6 тем из предложенных:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития баскетбола</li> <li>2. Основы техники и методики обучения двигательным действиям в баскетболе</li> <li>3. Физическая и специальная подготовка баскетболиста</li> <li>4. Общеразвивающие и специальные упражнения баскетболиста</li> <li>5. Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно-оздоровительной работе по баскетболу.</li> <li>6. Организация и методика проведения занятий по баскетболу в общеобразовательной школе.</li> <li>7. Организация и проведение соревнований в общеобразовательной школе.</li> <li>8. Физическая и специальная подготовка баскетболиста.</li> </ol> |   | <b>20</b> |          |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| <p>9. Современное положение баскетбола в РФ.</p> <p>10. Деятельность профессиональных баскетбольных клубов.</p> <p>11. Выдающиеся спортсмены-баскетболисты.</p> <p>12. Современные представления об игре: характеристика и правила игры.</p> <p>13. Классификация техники игры.</p> <p>14. Стратегия и тактика игры.</p> <p>15. Физическая подготовка баскетболиста.</p> <p>16. Техническая подготовка баскетболиста.</p> <p>17. Тактическая подготовка баскетболиста.</p> <p>18. Специфика психической подготовки игроков-баскетболистов.</p> <p>19. Овладение индивидуальными и групповыми действиями в баскетболе.</p> <p>20. Врачебно-педагогический контроль в баскетболе.</p> <p>21. Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом.</p> <p>22. Информационное обеспечение соревновательного процесса в баскетболе.</p> <p>23. Использование ИКТ в процессе подготовки баскетболистов.</p> |  |           |   |
| <b>Учебная практика</b>  |  | <b>8</b>  |   |
| <p><b>Виды работ</b></p> <p>Разработка конспекта урока баскетбола по заданию преподавателя.</p> <p>Проведение части урока баскетбола в учебной группе.</p> <p>Проведение педагогического анализа урока по предложенной схеме.</p> <p>Участие в организации и проведении соревнований по баскетболу, в том числе участие в судействе.</p>   |  |           |   |
| <b>Раздел 4. ПМ 02.</b>  |  | <b>34</b> |   |
| <b>Освоение волейбола с методикой обучения</b>   |  |           |   |
| <b>Тема 4.1</b>  | <b>Содержание</b>  | <b>2</b>  |   |
| <b>Волейбол - учебная дисциплина и вид спорта</b>  | 1 История развития волейбола. Основные понятия о волейболе. Классификация техники и тактики игры. Основные понятия и терминология волейбола. Места проведения занятий, оборудование и инвентарь и требования к ним. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях волейболом. | 2         | 2 |
| <b>Тема 4.2</b>  | <b>Практические занятия</b>  | <b>8</b>  |   |
| <b>Техника двигательных действий в волейболе</b>   | 1 Техника нападения:<br>Стойки, перемещения, остановки волейболиста.<br>Передача мяча сверху двумя руками на месте, в движении, стоя лицом и спи-  | 2         |   |

|   |                             |  |          |   |
|---|-----------------------------|--|----------|---|
|   |                             | ной в направлении передачи.<br>Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.<br>Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом.   |          |   |
|   | 2                           | Техника защиты.<br>Блокирование: одиночное и групповое.  | 2        |   |
|   | 3                           | Тактика нападения:<br>Индивидуальные действия.<br>Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии.<br>Командные действия. Система игры в нападении игроком передней и задней линий.<br>Тактика защиты. Индивидуальные действия.<br>Групповые действия. Взаимодействия игроков передней и задней линии при приёме подачи нападающих ударов при блокировании и страховке.<br>Командные действия. Система игры в защите углом вперёд и углом назад. | 2        |   |
| <b>Тема 4.3</b><br><b>Организация и проведение соревнований по волейболу. Основы судейства в волейболе.</b><br><b>Документация.</b> | <b>Содержание</b>           |  | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Виды и характер соревнований по волейболу. Деятельность судейской коллегии по волейболу. Правила соревнований по волейболу.  | 2        | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Судейство учебных игр. Тестирование: правила соревнований по волейболу.  | 2        |   |
| <b>Тема 4.4</b><br><b>Методика обучения технике двигательных действий в волейболе и развития физических качеств</b>                 | <b>Практические занятия</b> |  | <b>8</b> |   |
|   | 1                           | Основы обучения двигательным действиям в волейболе.<br>Этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование. Типовая схема обучения двигательным действиям. Выбор средств и методов обучения.<br>Методические указания. Характерные ошибки, способы устранения их. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.  | 2        |   |
|   | 2                           | Методика обучения технике двигательных действий в нападении по волейболу.  | 2        |   |
|   | 3                           | Методика обучения технике двигательных действий в защите по волейболу.   | 2        |   |
|   | 4                           | Методика обучения тактике игры в защите и нападении по волейболу.  | 2        |   |

|  |                             |  |          |   |
|--|-----------------------------|--|----------|---|
| <b>Тема 4.5</b><br><b>Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурнооздоровительной работы по волейболу</b> | <b>Содержание</b>           |  | <b>2</b> |   |
|  | 1                           | Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, планы-конспекты уроков. Виды педагогического контроля. Методы контроля.   | 2        | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>2</b> |   |
|  | 1                           | Составление документов планирования учебной и физкультурнооздоровительной работы в ОУ.<br>Тестирование: правила соревнований по волейболу.<br>Решение ситуационных задач.  | 2        |   |
| <b>Тема 4.6</b><br><b>Организация, проведение и анализ занятий по волейболу. Документация.</b>                               | <b>Содержание</b>           |  | <b>2</b> |   |
|  | 1                           | Структура урока (занятия) волейбола. Задачи и содержание частей урока (занятия). Методы и формы организации проведения урока (занятия) по волейболу с учетом возрастных особенностей занимающихся.<br>Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Дозирование нагрузки. Плотность урока. Анализ урока волейбола. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока (занятий) по волейболу. | 2        | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>4</b> |   |
|  | 1                           | Составление плана-конспекта урока волейбола по заданию преподавателя.  | 2        |   |
|  | 1                           | Проведение частей урока волейбола по заданию преподавателя и их анализ.  | 2        |   |
| <b>Тема 4.7</b><br><b>Основы оздоровительной тренировки в волейболе</b>  | <b>Содержание</b>           |  | <b>2</b> |   |
|  | 1                           | Оздоровительное значение занятий волейболом. Разновидности игры: дворовый волейбол, пляжный волейбол. Развитие ведущих двигательных качеств средствами волейбола. Закаливающий эффект занятий пляжным волейболом. Построение оздоровительной тренировки по   | 2        | 2 |



|   |  |    |   |
|---|--|----|---|
|   | волейболу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. |    |   |
| <b>Зачет по разделу</b>   |  | 2  | 2 |
| <p><b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 4. ПМ 02.</b></p> <p>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам</p> <p>Подготовка к тестированию по правилам соревнований по волейболу.</p> <p>Составление конспекта подготовительной части урока волейбола и её проведение</p> <p>Составление конспекта урока волейбола по заданию преподавателя.</p> <p>Проведение анализа части урока волейбола.</p> <p>Разработка плана оздоровительной тренировки по волейболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.</p> <p>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).</p> <p>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.</p> <p>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика волейбола.</li> <li>2. Инвентарь и оборудование в волейболе.</li> <li>3. Физическая и специальная подготовка волейболиста.</li> <li>4. Разделение игроков по функциям в волейболе.</li> <li>5. Организация и судейство соревнований по волейболу.</li> <li>6. Виды соревнований в волейболе.</li> <li>7. Просмотр и анализ соревнований по волейболу различного масштаба</li> </ol> |  | 20 |   |
| <b>Учебная практика</b>   |  | 8  |   |
| <p><b>Виды работ</b></p> <p>Разработка плана-конспекта урока волейбола по заданию преподавателя.</p> <p>Самостоятельное проведение урока волейбола в учебной группе.</p> <p>Проведение педагогического анализа урока по предложенной схеме.</p> <p>Участие в организации и проведении соревнований по волейболу, в том числе участие в судействе.</p>   |  |    |   |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
| <b>Раздел 5. ПМ 02.</b><br><b>Освоение футбола с методикой обучения</b>                                     |  | <b>34</b> |   |
| <b>Тема 5.1</b><br><b>Футбол - учебная дисциплина и вид спорта</b>  | <b>Содержание</b>  | <b>2</b>  |   |
| <b>Тема 5.2</b><br><b>Техника двигательных действий в футболе. Основные правила соревнований по футболу</b> | <b>Практические занятия</b>  | <b>16</b> |   |
| <b>Тема 5.3</b><br><b>Методика обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в футболе</b>  | <b>Практические занятия</b>  | <b>8</b>  |   |
|   | 1 История и основные этапы развития футбола. Терминология. Классификация и анализ техники игровых приёмов в нападении и защите. Места занятий, инвентарь и оборудование. Меры безопасности при занятиях футболом. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий футболом. Организация и проведение соревнований по футболу. | 2         | 2 |
|   | 1 Техника нападения:<br>Перемещения. Владение мячом: удары по мячу ногой, головой, остановки мяча. Правила соревнований по футболу.  | 2         |   |
|   | 2 Техника защиты<br>Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Приёмы игры вратаря. Правила соревнований по футболу.  | 2         |   |
|   | 3 Тактика нападения:<br>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые действия. Взаимодействия двух, трёх и более игроков.<br>Командные действия. Учебные игры: 1-4-2-4, 1-4-4-2, 1-4-3-3.  | 4         |   |
|   | 4 Тактика защиты:<br>Индивидуальные действия. Опека игрока, владеющего мячом. Групповые и командные действия.  | 2         |   |
|   | 5 Оценка технико-тактических действий.<br>Тестирование по правилам соревнований по футболу.  | 2         |   |
|   | 1 Методика обучения технике двигательных действий футболиста в нападении.  | 2         |   |
|   | 2 Методика обучения технике двигательных действий футболиста в защите.   | 2         |   |
|   | 3 Методика обучения технико-тактическим действиям в футболе.   | 2         |   |
|   | 4 Совершенствование технико-тактических действий и судейства в двусторонней игре в футбол.   | 2         |   |

|  |   |           |          |
|--|---|-----------|----------|
|  | <b>Практическая работа</b>  | <b>2</b>  |          |
|  | 1 Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами футбола по заданию преподавателя.  | 2         | 3        |
| <b>Тема 5.4</b><br><b>Планирование, организация, проведение и анализ занятий по футболу. Документация.</b>   | <b>Содержание</b>   | <b>2</b>  |          |
|  | 1 Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, планы-конспекты уроков (занятий). Планирование учебной и физкультурно - оздоровительной работы по баскетболу в общеобразовательной школе, спортивной секции. Виды педагогического контроля. Методы контроля.       | 2         | 2        |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b>  |          |
|  | 1 Разработка плана-конспекта занятия по футболу. Проведение частей занятия по футболу по заданию преподавателя и анализ проведения частей занятия.  | 2         |          |
| <b>Тема 5.5</b><br><b>Основы оздоровительной тренировки в футболе</b>  | <b>Содержание</b>   | <b>2</b>  |          |
|  | 1 Футбол - самая популярная игра. Доступность игры. Влияние занятий футболом на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма. Дозирование и педагогический контроль нагрузки на занятиях футболом. Построение оздоровительной тренировки по футболу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. | 2         | 2        |
|  | <b>Практическая работа</b>  | <b>2</b>  |          |
|  | 1 Разработка плана оздоровительной тренировки по футболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.   | 2         | 3        |
| <b>Зачет по разделу</b>  |   | <b>2</b>  | <b>2</b> |
| <b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 5. ПМ 02.</b><br>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам<br>Подготовка к тестированию по правилам соревнований по футболу.<br>Составление конспекта подготовительной части урока футбола и её проведение<br>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами футбола по заданию преподавателя Проведение анализа части урока футбола.<br>Разработка плана оздоровительной тренировки по футболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.<br>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов. |   | <b>20</b> |          |

|  |                                    |   |          |          |  |
|--|------------------------------------|---|----------|----------|--|
| <p>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика футбола.</li> <li>2. Инвентарь и оборудование в футболе.</li> <li>3. Физическая и специальная подготовка футболиста.</li> <li>4. Разделение игроков по функциям в футболе.</li> <li>5. Организация и судейство соревнований по футболу.</li> <li>6. Виды соревнований в футболе.</li> </ol> <p>Просмотр и анализ соревнований по футболу различного масштаба.</p> |                                    |   |          |          |  |
| <p><b>Учебная практика</b></p> <p><b>Виды работ</b></p> <p>Написание конспекта урока футбола (мини футбола).<br/> Проведение урока футбола (мини футбола).<br/> Проведение педагогического анализа урока по предложенной схеме.<br/> Участие в организации и проведении соревнований по футболу, в том числе участие в судействе.</p>  |                                    | <b>6</b>  |          |          |  |
| <p><b>Раздел 6. ПМ 02.</b><br/> <b>Освоение единоборств с методикой обучения</b></p>   |                                    | <b>34</b>   |          |          |  |
| <p><b>Тема 6.1.</b><br/> <b>Единоборства как учебная дисциплина.</b></p>   | <p><b>Содержание</b></p>           |   | <b>2</b> |          |  |
|  | 1                                  | История и основные этапы развития единоборств. Основные виды единоборств. Терминология. Характеристика спортивных единоборств, характеристика боевых единоборств, отличительные особенности. Места занятий, инвентарь и оборудование. Меры безопасности при занятиях единоборствами. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий единоборствами.   | 2        | 2        |  |
|  | <p><b>Практические занятия</b></p> |   | <b>4</b> |          |  |
|  | 1                                  | Оборудование места. Приемы страховки и само страховки, особенности проведения разминки. Задачи акробатических упражнений. Планирование и усвоение акробатических упражнений. Основы обучения акробатическим упражнениям. Кувырки вперед, спиной вперед, через левое и правое плечо. Кувырки в длину, высоту через партнера. Формирование навыков безопасного падения. Страховка выполнения бросков. Само страховка при падении: на спину, на бок, вперед на руки, на спину через мост, на твердое покрытие. | 4        |          |  |
| <p><b>Тема 6.2.</b><br/> <b>Техника Дзюдо. Основные правила</b></p>  |                                    | <p><b>Содержание</b></p>  |          | <b>2</b> |  |

|   |                             |   |          |   |
|---|-----------------------------|---|----------|---|
|   | 1                           | Классификация основных понятий, определений, терминов в греко-римской борьбе: захваты, дистанции, стойки, положения, технические приемы в стойке, в партере. Набор специальных движений и действий в греко-римской борьбе: передвижения, повороты, подвороты, выпады, седы, атакующие и блокирующие действия руками, подсекающие, подбивающие, поднимающие действия. Основы организации судейства. Современные правила соревнований. Оценка различных технических действий. | 2        | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>6</b> |   |
|   | 1                           | Техника выполнения основных технических действий в стойке: Броски про-воротом (через туловище). Бросок через спину отворотом с колен. Броски подворотом (через бок, таз). Броски наклоном. Наклон сваливанием захватами вплотную.   | 3        |   |
|   | 2                           | Борьба в положении «полустоя». «Полуброски» (сваливания). Полунаклоны набеганием и забеганием. Полунаклон забеганием при одноименной взаимной стойке. Сбивания снизу.   | 3        |   |
|   | <b>Практическая работа</b>  |   | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Заполнение таблицы по основным типам бросков в стойке. (Характеристика, благоприятные ситуации, ошибки).  | 2        | 3 |
| <b>Тема 6.3. Техника армейского рукопашного боя. Основные правила армейского рукопашного боя.</b> | <b>Практические занятия</b> |   | <b>8</b> |   |
|   | 1                           | Обучение приемам техники единоборств.<br>Обучение основных стоек, используемых для проведения защитных и атакующих действий. Обучение основных ударов руками и ногами на месте и в движении.<br>Обучение блоков и уходов от ударов руками и ногами. Совершенствование нанесения ударов руками и ногами в движении по «лапам».   | 4        |   |
|   | 2                           | Обучение элементам самообороны от захватов: одежды, рук, шеи, волос и т.д.<br>Обучение элементам самообороны: от ударов руками и ногами.<br>Обучение элементам самообороны: от нанесение ударов ножом.  | 4        |   |

|  |                             |   |          |          |
|--|-----------------------------|---|----------|----------|
|  |                             | Обучение элементам самообороны: от нанесение ударов палкой.   |          |          |
|  | <b>Практическая работа</b>  |   | <b>2</b> |          |
|  | 1                           | Составление комплексов упражнений для обучения технике ведения боя с оружием и без него.  | 2        | 2        |
| <b>Тема 5.4<br/>Основы оздоровительной тренировки в единоборствах.</b>   | <b>Содержание</b>           |   | <b>2</b> |          |
|  | 1                           | Влияние занятий единоборствами на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма. Дозирование и педагогический контроль нагрузки на занятиях единоборствами. Построение оздоровительной тренировки по единоборствам. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. | 2        | 2        |
|  | <b>Практические занятия</b> |   | <b>2</b> |          |
|  | 1                           | Влияние занятий единоборствами на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма. Дозирование и педагогический контроль нагрузки на занятиях единоборствами. Построение оздоровительной тренировки по единоборствам. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. | 2        |          |
|  | <b>Практическая работа</b>  |   | <b>2</b> |          |
|  | 1                           | Разработка плана оздоровительной тренировки по единоборствам для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.   | 2        | 3        |
| <b>Итоговый зачет</b>  |                             |   | <b>2</b> | <b>3</b> |
| <b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 6. ПМ 02.</b><br>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам<br>Составление конспекта подготовительной части урока по единоборствам и её проведение<br>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами единоборств по заданию преподавателя<br>Составление конспекта урока по единоборствам по заданию преподавателя. |                             |   | <b>4</b> |          |

Разработка плана оздоровительной тренировки по единоборствам для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.

Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).

Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.

Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений. **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы**

**Выбрать 4 темы из предложенных:**

1. Общая характеристика единоборств.
2. Инвентарь и оборудование в единоборствах.
3. Физическая и специальная подготовка единоборца.
4. Борьба в различных положениях.
5. Организация и судейство соревнований по различным видам единоборств.
6. Особенности техники передвижений в боевой стойке и выполнения выпада при прямолинейном перемещении.
7. Особенности техники передвижений в боевой стойке и выполнения выпада при перемещении в стороны.
8. Особенности техники передвижений в боевой стойке и выполнения выпада при круговом перемещении.
9. Основы спортивной борьбы.
10. Организация проведения соревнований по спортивной борьбе.
11. Тактика проведения технических действий борцов.
12. Методика обучения техники и тактики борцов.
13. Физическая подготовка борца.
14. Профессиональная технико-тактическая подготовка борцов
15. Психологическая подготовка борцов.
16. Управление системой подготовки борцов.
17. Методика обучения технике и тактике борцов
18. Профессиональная технико-тактическая подготовка борцов.
19. Травматизм и безопасность на занятиях борьбой, укрепление здоровья занимающихся.
20. Основы техники спортивной борьбы в стойке и в партере.
21. Греко-римская борьба в системе физического воспитания, ее особенности и значение

**Учебная практика**

Организация и методика проведения урока по единоборствам.

**Виды работ**

Написание конспекта урока по единоборствам.

Проведение части урока по единоборствам в роли преподавателя в учебной подгруппе.

Проведение педагогического анализа урока по предложенной схеме.

**6**

|  |   |           |   |   |  |   |   |   |  |
|--|---|-----------|---|---|--|---|---|---|--|
| <b>Раздел 7. ПМ 02.</b><br><b>Освоение настольного тенниса с методикой тренировки</b>          |   | <b>34</b> |   |   |  |   |   |   |  |
| <b>Тема 7.1</b><br><b>Настольный теннис - учебная дисциплина и вид спорта</b>                  | <b>Содержание</b>   | <b>2</b>  |   |   |  |   |   |   |  |
| <b>Тема 7.2</b><br><b>Техника двигательных действий в настольном теннисе</b>                   | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>  |   |   |  |   |   |   |  |
|  | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td style="padding: 2px;">Предмет и задачи. История и этапы развития настольного тенниса. Основные понятия и терминология настольного тенниса. Классификация и общая характеристика техники игры. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма при занятиях настольным теннисом.</td> </tr> </table>   | 1         | Предмет и задачи. История и этапы развития настольного тенниса. Основные понятия и терминология настольного тенниса. Классификация и общая характеристика техники игры. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма при занятиях настольным теннисом. | 2 | 1  |   |   |   |  |
| 1  | Предмет и задачи. История и этапы развития настольного тенниса. Основные понятия и терминология настольного тенниса. Классификация и общая характеристика техники игры. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма при занятиях настольным теннисом.   |           |   |   |  |   |   |   |  |
|  | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td style="padding: 2px;">Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная, левосторонняя. Способы хватов ракетки: горизонтальный хват - жёсткий и мягкий; - вертикальный хват (пером) - «малые клещи», «большие клещи». Передвижения: бесшажный, шагами, прыжками, рывками, выпадами.</td> </tr> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">2</td> <td style="padding: 2px;">Атакующие удары: накат, контрнакат, топ-спин, контртоп-пин, топ-спин- удар, топс-удар, удар накатом по свече. Промежуточные удары: блок-удар, толчок, укороченный удар, подставка. Защитные удары: подача, подрезка, запил, срезка, свеча.</td> </tr> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">3</td> <td style="padding: 2px;">Подачи мяча: короткие (с нижним вращением мяча и без вращения мяча); длинные с низким подбрасыванием мяча (с нижним боковым вращением, быстрые - с верхним, верхнебоковым вращением, медленные - с нижним, нижнебоковым вращением; длинные с высоким подбрасывание мяча (быстрые - с ложными движениями рук с ракеткой, с нижним, нижнебоковым, верхнебоковым вращением, медленные - с нижним, нижнебоковым вращением).</td> </tr> </table> | 1         | Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная, левосторонняя. Способы хватов ракетки: горизонтальный хват - жёсткий и мягкий; - вертикальный хват (пером) - «малые клещи», «большие клещи». Передвижения: бесшажный, шагами, прыжками, рывками, выпадами.  | 2 | Атакующие удары: накат, контрнакат, топ-спин, контртоп-пин, топ-спин- удар, топс-удар, удар накатом по свече. Промежуточные удары: блок-удар, толчок, укороченный удар, подставка. Защитные удары: подача, подрезка, запил, срезка, свеча. | 3 | Подачи мяча: короткие (с нижним вращением мяча и без вращения мяча); длинные с низким подбрасыванием мяча (с нижним боковым вращением, быстрые - с верхним, верхнебоковым вращением, медленные - с нижним, нижнебоковым вращением; длинные с высоким подбрасывание мяча (быстрые - с ложными движениями рук с ракеткой, с нижним, нижнебоковым, верхнебоковым вращением, медленные - с нижним, нижнебоковым вращением). | 2 |  |
| 1  | Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная, левосторонняя. Способы хватов ракетки: горизонтальный хват - жёсткий и мягкий; - вертикальный хват (пером) - «малые клещи», «большие клещи». Передвижения: бесшажный, шагами, прыжками, рывками, выпадами.  |           |   |   |  |   |   |   |  |
| 2  | Атакующие удары: накат, контрнакат, топ-спин, контртоп-пин, топ-спин- удар, топс-удар, удар накатом по свече. Промежуточные удары: блок-удар, толчок, укороченный удар, подставка. Защитные удары: подача, подрезка, запил, срезка, свеча.  |           |   |   |  |   |   |   |  |
| 3  | Подачи мяча: короткие (с нижним вращением мяча и без вращения мяча); длинные с низким подбрасыванием мяча (с нижним боковым вращением, быстрые - с верхним, верхнебоковым вращением, медленные - с нижним, нижнебоковым вращением; длинные с высоким подбрасывание мяча (быстрые - с ложными движениями рук с ракеткой, с нижним, нижнебоковым, верхнебоковым вращением, медленные - с нижним, нижнебоковым вращением).   |           |   |   |  |   |   |   |  |
| <b>Тема 7.3</b><br><b>Методика обучения технике двигательных действий в настольном теннисе</b> | <b>Содержание</b>   | <b>2</b>  |   |   |  |   |   |   |  |
|  | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td style="padding: 2px;">Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении технико-тактическим действиям теннисиста. Характерные ошибки, способы их устранения.</td> </tr> </table>  | 1         | Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении технико-тактическим действиям теннисиста. Характерные ошибки, способы их устранения.  | 2 | 2  |   |   |   |  |
| 1  | Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении технико-тактическим действиям теннисиста. Характерные ошибки, способы их устранения.  |           |   |   |  |   |   |   |  |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>8</b>  |   |   |  |   |   |   |  |



|   |                             |  |          |   |
|---|-----------------------------|--|----------|---|
|   | 1                           | Методика обучения держанию ракетки, стойкам, передвижениям.  | 2        |   |
|   | 2                           | Методика обучения ударам и подачам.  | 2        |   |
|   | 3                           | Методика обучения тактическим действиям в игре.  | 2        |   |
|   | 4                           | Оценка технико-тактических действий студентов. Устный опрос по правилам соревнований по настольному теннису.   | 2        |   |
| <b>Тема 7.4</b><br><b>Методика развития физических качеств средствами настольного тенниса</b>   | <b>Практическая работа</b>  |  | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Средства и методы развития физических качеств теннисиста: выносливости, ловкости, гибкости, быстроты.<br>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств теннисиста по заданию преподавателя.  | 2        | 3 |
| <b>Тема 7.5</b><br><b>Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно-оздоровительной работы по настольному теннису</b> | <b>Практические занятия</b> |  | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, планы-конспекты уроков (занятий).   | 2        |   |
|   |                             | Планирование учебной и физкультурно - оздоровительной работы по настольному теннису в спортивной секции. Виды педагогического контроля. Методы контроля.   | 2        |   |
| <b>Тема 7.6</b><br><b>Организация, проведение и анализ занятий по настольному теннису.</b><br><b>Документация.</b>                      | <b>Содержание</b>           |  | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Структура занятия по настольному теннису. Задачи и содержание частей урока (занятия). Методы и формы организации проведения занятия по настольному теннису с учетом возрастных особенностей занимающихся. Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Дозирование нагрузки. Плотность урока. Анализ занятия. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение занятия по настольному теннису. | 2        | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Составление конспекта части занятия по настольному теннису. Проведение частей занятия по настольному теннису по заданию преподавателя и анализ проведения частей занятия.  | 2        |   |
| <b>Тема 7.6</b>   | <b>Содержание</b>           |  | <b>2</b> |   |

|  |   |   |           |   |
|--|---|---|-----------|---|
| Основы оздоровительной тренировки в настольном теннисе   | 1   | Построение оздоровительной тренировки по настольному теннису. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. | 2         | 2 |
|  | <b>Практическая работа</b>  |   | <b>2</b>  |   |
|  | 1   | Разработка плана оздоровительной тренировки по настольному теннису по заданию преподавателя.  | 2         | 3 |
| <b>Зачет по разделу</b>  |   |   | 2         | 2 |
| <b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 7. ПМ 02.</b><br>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам<br>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств по заданию преподавателя<br>Составление конспекта частей занятия по настольному теннису по заданию преподавателя и их проведение<br>Составление плана-конспекта занятия по настольному теннису по заданию преподавателя.<br>Разработка плана оздоровительной тренировки по настольному теннису для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.<br>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b><br><b>Выбрать 4 темы из предложенных:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития настольного тенниса.</li> <li>2. Правила соревнований по настольному теннису.</li> <li>3. Организация и судейство соревнований по настольному теннису.</li> <li>4. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе.</li> <li>5. Планирование учебной и физкультурно-оздоровительной работы.</li> <li>6. Педагогический контроль и самоконтроль.</li> <li>7. Организация, проведение и анализ занятий по настольному теннису.</li> <li>8. Физическая и специальная подготовка теннисиста.</li> <li>9. Основы построения оздоровительной тренировки в настольном теннисе.</li> </ol> |   |   | 18        |   |
| <b>Раздел 8. ПМ 02.</b>  |   |   | <b>54</b> |   |
| <b>Освоение плавания с методикой обучения</b>  |   |   |           |   |
| <b>Тема 8.1</b>  |   |   | <b>4</b>  |   |
| <b>Плавание - учебная дисциплина и вид спорта</b>  |   |   |           |   |
| <b>Содержание</b>  |   |   |           |   |
| 1.   | Предмет и задачи. История и этапы развития плавания. Классификация плавания. Терминология. Основы техники плавания: факторы, определяющие |   | 2         | 2 |

|   |                             |   |           |  |
|---|-----------------------------|---|-----------|--|
|   |                             | технику, законы физики, цикличность движений, физиологические функции организма. Пассивное, динамическое и статическое плавание. Свойства воды: вязкость, плотность. Давление и сопротивление воды, выталкивание. Плавуемость, лобовое сопротивление, угол атаки, лобовая поверхность тела. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма при занятиях плаванием. Требования к местам проведения занятий и соревнований, оборудованию и инвентарю. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию. |           |  |
| <b>Тема 8.2</b>                             | <b>Практические занятия</b> |   | <b>14</b> |  |
| <b>Техника спортивных способов плавания</b> |                             |   |           |  |
|   | 1                           | Техника кроля на груди.<br>Фазы: движения руками; движения ногами, положение тела и дыхание; согласование движений рук и ног.   | 2         |  |
|   | 2                           | Техника баттерфляя.<br>Фазы: движения руками; движения ногами; согласование движений рук и ног; дыхание.  | 2         |  |
|   | 3                           | Техника кроля на спине.<br>Фазы: движения руками; движения ногами; согласование движений рук и ног, положение тела; дыхание.  | 2         |  |
|   | 4                           | Техника брасса.<br>Фазы: движения руками; движения ногами; согласование движений рук и ног; положение тела и дыхание.   | 2         |  |
|   | 5                           | Техника стартов в плавании. Разновидности стартов: старт с захватом руками за тумбочку (греб-старт), старт прыжком, легкоатлетический старт, старт принимающего эстафету («взрывной» старт).<br>Фазы греб-старта: исходное положение; «натяжение», толчок; полёт; вход в воду; скольжение; выход на поверхность воды.<br>Фазы старта при плавании на спине: исходное положение, отталкивание от стенки бассейна, полёт, вход в воду, скольжение и работа ног, выход на поверхность воды.                                | 2         |  |
|   | 6                           | Техника поворота в плавании кролем на груди.<br>Фазы: приближение к стенке бассейна; вращение; отталкивание, скольжение и выход на поверхность.<br>Техника поворота при плавании баттерфляем и брассом.<br>Фазы: приближение к стенке бассейна; собственно поворот; отталкивание; скольжение и выход на поверхность воды.   | 2         |  |
|   | 7                           | Демонстрация техники спортивных способов плавания на оценку. Тестирование по правилам соревнований по плаванию.   | 2         |  |

|  |                             |  |           |  |
|--|-----------------------------|--|-----------|--|
| <b>Тема 8.3</b><br><b>Методика обучения спортивным</b><br><b>способам плавания</b> | <b>Практические занятия</b> |  | <b>22</b> |  |
|  | 1                           | <p>Основы обучения плаванию.</p> <p>Задачи, принципы и содержание занятий по плаванию. Средства обучения: общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, специальные упражнения и подвижные игры. Методы обучения: наглядные, словесные, практические. Изучение движений в воде в целом и по частям, у неподвижной опоры и с подвижной опорой (доска, партнёр).</p>  | 2         |  |
|  | 2                           | <p>Подготовительные упражнения.</p> <p>Адаптационные упражнения: исходное положение пловца, выдох в воду, задержка дыхания, лежание в воде, скольжение, положение кисти при гребко-вых движениях. Ходьба, прыжки, приседания на суше и в воде. Имитационные упражнения.</p>  | 2         |  |
|  | 3                           | <p>Обучение кролю на груди.</p> <p>На суше: форма гребковых движений и удары ногами.</p> <p>В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой, освоение техники дыхания в кроле на груди, сочетание движений ногами и дыхания, сочетание движений руками и дыхания. Координация техники кроля на груди. Демонстрация техники.</p>  | 4         |  |
|  | 4                           | <p>Обучение брассу.</p> <p>На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в брассе.</p> <p>В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой.</p> <p>В воде: освоение техники дыхания в брассе, сочетание движений ногами и дыхания, сочетание движений руками и дыхания. Координация техники в брассе. Сочетание 2 движений ногами и дыхания, сочетание движений руками и дыхания. Координация техники в брассе. Демонстрация техники способа брасс.</p> | 4         |  |
|  | 5                           | <p>Обучение кролю на спине.</p> <p>На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в кроле на спине.</p> <p>В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой. Сочетание движений ногами и дыхания. Сочетание движений руками и дыхания. Координация техники кролем на спине. Демонстрация техники кроля на спине.</p>   | 4         |  |
|  | 6                           | <p>Обучение баттерфляю.</p> <p>На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в</p>   | 4         |  |

|  |                             |   |          |          |
|--|-----------------------------|---|----------|----------|
|  |                             | баттерфляе. В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой.<br>В воде: освоение техники дыхания в баттерфляе. Сочетание движений рук и дыхания. Координация техники баттерфляя. Демонстрация техники баттерфляя.   |          |          |
|  | 7                           | Обучение стартам.<br>На суше: характеристика стартовых прыжков, значение для дальнейшей борьбы, имитационные упражнения, отработка движений, кувырок вперед прыжком, постановка ног на стенку бассейна, прыжки по сигналу.<br>В воде: фиксация исходного положения, спады с бортика из седа, приседа, полу-приседа, из глубокого наклона, произвольно и по команде, исходное положение в воде, старт на спине без сигнала. Проплыл дистанции. | 1        |          |
|  | 8                           | Обучение поворотам.<br>На суше: выполнение группировок, перекатов, кувырков. В воде: подплывания к стенке бассейна, касание, вращение, постановка ног, толчок от стенки бассейна, скольжение, первые плавательные движения. Техника открытого и закрытого поворота с вращением вперед. Демонстрация техники стартов.  | 1        |          |
| <b>Тема 8.4</b><br><b>Методика развития физических качеств пловца</b>  | <b>Практическая работа</b>  |   | <b>2</b> | <b>3</b> |
|  | 1                           | Средства и методы развития физических качеств пловца: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств.  | 2        |          |
| <b>Тема 8.5</b><br><b>Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-оздоровительной работы по плаванию</b> | <b>Практические занятия</b> |   | <b>2</b> |          |
|  | 1                           | Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, планы-конспекты уроков. Планирование учебной и физкультурно-оздоровительных мероприятий по плаванию в общеобразовательной школе, физкультурно-оздоровительных группах. Виды педагогического контроля. Методы контроля.   | 2        |          |
| <b>Тема 8.6</b><br><b>Организация, проведение и анализ урока (занятия) по плаванию. Документация.</b>                      | <b>Содержание</b>           |   | <b>2</b> |          |
|  | 1                           | Структура урока (занятия) по плаванию. Задачи и содержание частей урока (занятия). Методы и формы организации проведения урока ( занятия) по плаванию с учетом возрастных особенностей занимающихся.<br>Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Дозирование нагрузки.                        | 2        | 2        |

|   |                             |   |          |   |
|---|-----------------------------|---|----------|---|
|   |                             | Плотность урока. Анализ урока по плаванию. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока (занятий) по плаванию.  |          |   |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>4</b> |   |
|   | 1                           | Подбор упражнений для каждой части урока.<br>Составление конспекта урока по плаванию.   | 2        |   |
|   | 2                           | Семинар: планирование, педагогический контроль, организация занятий по плаванию   | 2        |   |
| <b>Тема 8.7<br/>Основы оздоровительной тренировки в плавании</b>  | <b>Содержание</b>           |   | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Оздоровительное значение плавания. Задачи оздоровительного плавания. Этапы проведения занятий оздоровительным плаванием. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного теста в плавании. Построение оздоровительной тренировки по плаванию. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. | 2        | 2 |
|   | <b>Практическая работа</b>  |   | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Разработка плана оздоровительной тренировки по плаванию по заданию преподавателя.   | 2        | 3 |
| <b>Зачет по разделу</b>   |                             |   | <b>2</b> |   |
| <b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 8. ПМ 02.</b><br>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам.<br>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств по заданию преподавателя.<br><br>Составление конспекта урока по плаванию по заданию преподавателя.<br>Разработка плана оздоровительной тренировки по плаванию для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.<br>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История и этапы развития плавания.</li> <li>2. Правила соревнований, организация и судейство соревнований по плаванию.</li> <li>3. Техника и методика обучения спортивным способам плавания.</li> <li>4. Планирование, организация и проведение занятий по плаванию.</li> <li>5. Физическая и специальная подготовка пловца.</li> <li>6. Основы построения оздоровительной тренировки в плавании.</li> </ol> |                             |   |          |   |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
| Учебная практика  |   | 8         |   |
| <b>Виды работ</b><br>Написание конспекта урока плавания.<br>Проведение урока по плаванию в учебной подгруппе.<br>Проведение педагогического анализа урока по предложенной схеме.<br>Участие в организации и проведении соревнований по плаванию, в том числе участие в судействе. |   |           |   |
| <b>Раздел 9. ПМ 02. Силовой Атлетизм</b>  |   | <b>34</b> |   |
| <b>Тема 9.1</b><br>Силовой атлетизм-как учебная дисциплина  | <b>Содержание</b>   | <b>2</b>  |   |
|   | 1 Терминология. Места занятий, инвентарь и оборудование. Меры безопасности при занятиях силовым атлетизмом. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий.   | 2         | 1 |
| <b>Тема 9.2</b><br>Прием контрольных тестов для оценки уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности  | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b>  |   |
|   | 1 Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности студента: бег 100 м, 12-минутный бег, поднимание туловища.   | 2         |   |
|   | 2 Контрольные тесты для определения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности: тест Руфье, проба Генчи, одновременное поднимание ног и туловища лежа на животе или удержание туловища в горизонтальном положении, наклон туловища вперед из положения стоя.   | 2         |   |
| <b>Тема 9.3</b><br>Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела  | <b>Практические занятия</b>   | <b>8</b>  |   |
|   | 1 Отжимания от пола. Отжимания на брусках. Жим гантелей лежа на горизонтальной (наклонной) скамье. Разведение гантелей лежа на горизонтальной (наклонной) скамье. Подтягивание на перекладине хватом снизу. Тяги гантели одной рукой в наклоне с упором на скамейку. Попеременные сгибания рук с гантелями. Концентрированное сгибание одной руки с гантелью сидя (локоть упирается в бедро). Сгибания рук с гантелями хватом «молоток». Разгибание одной руки с гантелью из-за головы, стоя (сидя). Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне. Отжимания на брусках. Отжимания трицепсами спиной к скамье. Подъемы гантелей в стороны в наклоне вперед. Подъемы гантелей в стороны, стоя. Подъемы гантелей вперед попеременно, стоя. Подъем гантели в сторону одной рукой, лежа на боку. Приседания с гантелями. Выпады с гантелями. Подъемы на носки, стоя с гантелями в опущенных руках. Подъем на носок одной ноги, стоя. Подъемы туловища на полу (у гимнастической стенки). Поднимание туловища, лежа на «римском стуле». Подъемы туловища с поворотами на полу. Подъемы туловища на наклонной скамье. Подъем ног на наклонной скамье. Подъемы коленей в висе. | 8         |   |

|   |  |                  |          |
|---|--|------------------|----------|
| <p><b>Тема 9.4</b><br/> <b>Атлетический тренинг, включающий упражнения для</b></p>  | <p><b>Практические занятия</b></p>   | <p><b>10</b></p> |          |
|   | <p>1 Жим штанги узким хватом, лежа на скамье. Жим штанги, лежа на скамье с уклоном. Сведение рук на тренажере «Баттерфляй». Сведение верхних блоков на тренажере «Кроссовер», стоя в наклоне вперед. Тяги верхнего блока за голову. Тяги верхнего блока узким хватом. Тяги верхнего блока прямыми руками, стоя. Тяги нижнего блока (гребля). Тяги штанги, стоя в наклоне. Становые тяги со штангой. Сгибания рук с рукоятками нижних блоков. Сгибания рук с рукоятками верхних блоков на тренажере. Сгибание рук со штангой. Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху (снизу), стоя лицом к тренажеру. Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху из-за головы, стоя спиной к тренажеру. Разгибание рук со штангой (гантелями) лежа. Жим штанги из-за головы, сидя. Подъем одной руки в сторону с нижнего блока, стоя. Подъем одной руки вперед с нижнего блока, стоя. Сведение верхних блоков на тренажере стоя. Приседания со штангой на груди. Приседания со штангой на плечах. Широкие приседания со штангой на плечах. Наклонный жим ногами на тренажере. Разгибание ног сидя на тренажере. Сгибание ног сидя на тренажере. Сведение ног сидя на тренажере. Отведение ног стоя на тренажере. Выпады со штангой на плечах. Подъемы на носки, стоя со штангой на спине. Разгибание голени, сидя со штангой на коленях. Повороты туловища с грифом, стоя (сидя). Боковые наклоны стоя. Наклоны туловища вперед, держа рукоять блока за головой, стоя (на коленях).</p> | <p>10</p>        |          |
| <p><b>Тема 9.5</b><br/> <b>Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые</b></p>                     | <p><b>Практические занятия</b></p>   | <p><b>4</b></p>  |          |
|   | <p>1 Упражнения для больших мышечных групп, определение рабочих весов отягощений, количества сетов и повторений.<br/> Жим штанги из-за головы, подъем штанги на бицепс, французский жим, жим штанги на горизонтальной скамье, становая тяга, подъем туловища, приседания со штангой.</p>   | <p>4</p>         | <p>3</p> |
| <p><b>Тема 9.6</b><br/> <b>Круговая тренировка</b></p>  | <p><b>Практические занятия</b></p>   | <p><b>2</b></p>  |          |
|   | <p>1 Развитие силы, режимы работы и напряжений мышц по методу круговой тренировки с различными видами отягощений для развития определенных групп мышц.<br/> Развитие силы, режимы работы и напряжений мышц по методу круговой тренировки для развития основных групп мышц с использованием нескольких или одного вида отягощения</p>   | <p>2</p>         |          |
| <p><b>Тема 9.7</b><br/> <b>Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p>   | <p><b>2</b></p>  |          |
|   | <p>1 Контрольные тесты для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности (СФТП) обучающихся.</p>   | <p>2</p>         |          |
| <p><b>Итоговый зачет</b></p>  |  | <p><b>2</b></p>  |          |



|   |  |            |   |
|---|--|------------|---|
| <b>Раздел 10. ПМ 02.<br/>Освоение гимнастики с методикой обучения</b> |  | <b>118</b> |   |
| <b>Тема 10.1</b>  | <b>Содержание</b>  | <b>2</b>   |   |
|   | 1 Место гимнастики в системе физического воспитания. Общие и частные задачи гимнастики. История развития гимнастики. Виды гимнастики и их классификация. Гимнастические залы, оборудование и инвентарь. Использование музыкального сопровождения на занятиях гимнастики. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастики.  | 2          | 2 |
| <b>Тема 10.2<br/>Гимнастическая терминология</b>                      | <b>Содержание</b>  | <b>2</b>   |   |
|   | 1 Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии, Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Собирательные и конкретные термины. Правила, формы и принятые сокращения при описании гимнастических упражнений. Применение терминологии во время занятий.<br>Виды гимнастики: спортивная, художественная, ритмическая, акробатика, калланетика, стрейчинг, аэробика, шейпинг. | 2          | 2 |
|   | <b>Практическая работа</b>   | <b>4</b>   |   |
|   | 1 Запись гимнастических положений по показу, по рассказу, конструирование упражнений.  | 2          |   |
|   | 2 Составить гимнастический комплекс. Описать его текстовым и графическим способам.   | 2          |   |
| <b>Тема 10.3.</b>   | <b>Содержание</b>  | <b>2</b>   |   |

|  |                             |  |          |   |
|--|-----------------------------|--|----------|---|
| <b>Основы обучения гимнастическим упражнениям: строевые упражнения</b> | 1                           | Цели и задачи обучения. Этапы обучения. Технологическая схема обучения гимнастическим упражнениям. Практические действия (приёмы) помощи и страховки. Строевые упражнения. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью строевых упражнений. Классификация строевых упражнений: строевые приёмы; построения и перестроения; повороты и передвижения; размыкания и смыкания. Основные понятия: строй, фланг, фронт, шеренга, интервал, колонна, дистанция, команды, распоряжения.   | 2        |   |
|  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>2</b> |   |
|  | 1                           | <b>Обучение строевым упражнениям:</b> строевым приёмам, построениям и перестроениям, поворотам и передвижениям, движению в обход, противходом, перемене направления движения колонны, размыканиям и смыканиям.   | 2        |   |
| <b>Тема 10.4. Обучение общеразвивающим упражнениям</b>                 | <b>Содержание</b>           |  | <b>2</b> |   |
|  | 1                           | Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Конструирование общеразвивающих упражнений. Методические рекомендации по составлению разноочных комплексов на уроках гимнастики требования к его проведению. Обучение и способы проведения общеразвивающих упражнений, методы организации, методические приёмы, варианты размещения группы, исправление ошибок. Способы регулирования нагрузки при выполнении общеразвивающих упражнений (количество повторений, темп выполнения). Амплитуда движения, характер движений, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения. | 2        | 2 |
|  | <b>Практическая работа</b>  |  | <b>4</b> |   |
|  | 1                           | Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя на: растягивание, расслабление, осанку, координацию, дыхание, с предметами, на тренажёрах, в парах, в движении. Проведение комплексов упражнений.   | 4        | 3 |
|  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>4</b> |   |
|  | 1                           | Овладение комплексами общеразвивающих упражнений отдельным, проходным, поточным, игровым способом, вдвоём, в сопротивлении, в сцеплении.   | 4        |   |
| <b>Тема 10.5.</b>  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>4</b> |   |

|   |                             |   |   |   |
|---|-----------------------------|---|---|---|
| Обучение прикладным упражнениям                             | 1                           | <p><b>Прикладные упражнения.</b><br/>Характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе. Ходьба (походный шаг, с опорой руками на колени, пригнувшись, крадучись). Лазание, разновидности лазания по способам выполнения, завязывание. Переползание (различными способами). Способы переноски партнёра (на плечах, на плече, на руках, под руки и ноги, под спину и ноги). Преодоление препятствий различными способами (прыжком, наступая, силой, с опорой ногой, подсаживанием).</p> | 4 |   |
| Тема 10.6.<br>Обучение акробатическим упражнениям           | <b>Содержание</b>           |   | 2 |   |
|   | 1                           | <p><b>Акробатические упражнения.</b><br/>Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью акробатических упражнений. Классификация акробатических упражнений. Техника прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения. Парная акробатика. Обучение и способы проведения акробатических упражнений.</p>   | 2 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | 6 |   |
| Тема 10.7<br>Обучение упражнениям художественной гимнастики | <b>Практические занятия</b> |   | 4 |   |
|   | 1                           | <p><b>Упражнения художественной гимнастики.</b><br/>Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью хореографических упражнений. Классификация упражнений художественной гимнастики. Обучение и способы проведения упражнений художественной гимнастики: пружинные движения, волны и волнообразные движения, взмахи, ходьба и бег, прыжки, равновесия, повороты, упражнения с предметами.</p>  | 4 |   |
| Тема 10.8.<br>Обучение хореографическим упражнениям         | <b>Практические занятия</b> |   | 2 |   |
|   | 1                           | <p><b>Хореографические упражнения.</b><br/>Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, равновесий. Позиции ног, рук. Методика обучения хореографическим упражнениям. Элементы народного танца.</p>  | 2 |   |
| Тема 10.9.  | <b>Содержание</b>           |   | 2 |   |

|  |   |   |          |   |
|--|---|---|----------|---|
| Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-оздоровительной работы по гимнастике | 1   | Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, планы-конспекты уроков. Планирование учебной и физкультурно-оздоровительных мероприятий по гимнастике в общеобразовательной школе, физкультурно-оздоровительных группах. Виды педагогического контроля. Методы контроля.   | 2        | 2 |
| Тема 10.10<br>Организация, проведение и анализ урока гимнастики. Документация.                     | <b>Содержание</b>   |   | <b>2</b> |   |
|  | 1   | Структура урока гимнастики. Задачи и содержание частей урока . Методы и формы организации и проведения урока по гимнастике с учетом возрастных особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Дозирование нагрузки. Плотность урока. Анализ урока гимнастики. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока гимнастики.   | 2        | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   | <b>4</b> |   |
|  | 1   | Подбор упражнений для каждой части урока.<br>Составление плана-конспекта частей урока гимнастики.   | 2        |   |
| 2  | Устный опрос: планирование, педагогический контроль, организация урока гимнастики по контрольным вопросам | 2   |          |   |
| Тема 10.11.<br>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по гимнастике (праздников)  | <b>Содержание</b>   |   | <b>2</b> |   |
|  | 1   | Массовые гимнастические выступления: структура, правила подготовки, сценарный план, план репетиций, содержание выступлений.<br>Виды и характеристика соревнований. Документы для проведения соревнований: положение, рабочие документы, график соревнований, заявки, список участников, протоколы. Система оценки. Содержание программы соревнований. Материально-техническое обеспечение соревнований.<br>Методика проведения массовых гимнастических выступлений в помещении и на открытой площадке. Составление сценарного плана массовых гимнастических выступлений. Методика проведения соревнований по гимнастике. Особенности организации и судейства соревнований | 2        | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   | <b>2</b> |   |
| 1  | Разработка сценария праздника. Устный опрос по правилам соревнований по гимнастик                         | 2   |          |   |

|   |                             |   |           |   |
|---|-----------------------------|---|-----------|---|
| <b>Тема 10.12.</b><br><b>Основы оздоровительной тренировки в гимнастике</b> | <b>Содержание</b>           |   | <b>2</b>  |   |
|   |                             | Построение оздоровительной тренировки по гимнастике. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.                        | 2         | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>2</b>  |   |
|   | 1                           | Разработка плана оздоровительной тренировки по различным видам гимнастики по заданию преподавателя и по выбору студента: пилатес, стретчинг, йога, калланетика. | 2         |   |
| <b>Тема 10.13.</b><br><b>Атлетическая гимнастика</b>                        | <b>Практические занятия</b> |   | <b>14</b> |   |
|   | 1                           | Комплекс упражнений с гантелями.  | 5         |   |
|   | 2                           | Комплекс упражнений с гириями.  | 4         |   |
|   | 3                           | Комплекс упражнений на тренажёрах.  | 5         |   |
| <b>Тема 10.14.</b><br><b>Стретчинг</b>                                      | <b>Практические занятия</b> |   | <b>14</b> |   |
|   | 1                           | Упражнения для мышц спины, пресса, ног, рук, шеи. Обучение технике выполнения упражнений.   | 2         |   |
|   | 2                           | Упражнения для расслабления.  | 2         |   |
|   | 3                           | Подбор упражнений для растяжки различных групп мышц.  | 4         |   |
|   | 4                           | Составление конспекта комплекса упражнений стретчинга.  | 2         |   |
|   | 5                           | Проведение комплекса упражнений стретчинга.   | 4         |   |
| <b>Тема 10.15.</b><br><b>Калланетика</b>                                    | <b>Практические занятия</b> |   | <b>12</b> |   |
|   | 1                           | Упражнения для мышц спины, пресса, ног, рук, шеи.   | 4         |   |
|   | 2                           | Упражнения для расслабления. Растяжка.  | 2         |   |
|   | 3                           | Подбор упражнений для различных групп мышц. Обучение правильной технике выполнения упражнений.  | 2         |   |

|  |                             |  |           |   |
|--|-----------------------------|--|-----------|---|
|  | 4                           | Проведение комплекса калланетики.  | 4         |   |
| <b>Тема 10.16.<br/>Пилатес</b>   | <b>Содержание</b>           |  | <b>2</b>  |   |
|  | 1                           | История пилатеса. Принципы пилатеса. Основные понятия пилатеса. Пилатес и йога, сходства и различия. Меры предосторожности. Упражнения для начинающих. Базовые упражнения. Комплексы упражнений для начального, среднего и продвинутого уровней. Упражнения с фитболом | 2         | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>20</b> |   |
|  | 1.                          | Упражнения для начинающих. Базовые упражнения. Техника выполнения упражнений.  | 2         |   |
|  | 2.                          | Комплекс упражнений для начального уровня. Составление и проведение.   | 2         |   |
|  | 3.                          | Комплекс упражнений для среднего уровня. Составление и проведение.   | 2         |   |
|  | 4                           | Комплекс упражнений для продвинутого уровня. Составление и проведение.   | 2         |   |
|  | 5                           | Упражнения для правильной осанки.  | 2         |   |
|  | 6                           | Упражнения на баланс.  | 2         |   |
|  | 7                           | Упражнения для укрепления мышц.  | 2         |   |
|  | 8                           | Упражнения для развития силы.  | 2         |   |
|  | 9                           | Упражнения с отягощениями.   | 2         |   |
|  | 10                          | Упражнения с фитболом. Техника выполнения упражнений.  | 2         |   |
| <b>Самостоятельная работа при изучении раздела 10. ПМ 02.:</b><br>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам<br>Подготовка к устному опросу по правилам соревнований по гимнастике.<br>Составление конспекта подготовительной части урока гимнастики и её проведение<br>Составление конспекта урока гимнастики по заданию преподавателя.<br>Проведение анализа части урока гимнастики.<br>Разработка плана оздоровительной тренировки для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя. |                             |  | <b>60</b> |   |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| <p>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).</p> <p>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.</p> <p>Изучение правил составления комплексов упражнений.</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика гимнастических упражнений.</li> <li>2. Инвентарь и оборудование в гимнастике.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация и судейство соревнований по гимнастике.</li> <li>2. Просмотр и анализ соревнований по гимнастике различного масштаба</li> </ol> |  |           |   |
| <p><b>Учебная практика</b></p> <p><b>Виды работ</b></p> <p>Написание конспекта урока гимнастики по заданию преподавателя.</p> <p>Проведение части урока по гимнастике по заданию преподавателя в учебной подгруппе.</p> <p>Самостоятельное проведение урока гимнастики в учебной группе.</p> <p>Проведение педагогического анализа урока гимнастики.</p> <p>Участие в организации и проведении гимнастического праздника.</p>  |  |           |   |
| <p><b>Раздел 11. ПМ 02.</b></p> <p><b>Освоение подвижных игр с методикой обучения</b></p>  |  | <b>36</b> |   |
| <p><b>Тема 11.1</b></p> <p>Введение в предмет. Подвижные игры в педагогической практике.</p>   |  | <b>6</b>  |   |
| <p><b>Содержание</b></p>   |  |           |   |
| <p>1 Краткие исторические сведения о возникновении и развитии игры. Игры в системе физического воспитания личности.</p>  |  | 2         | 1 |
| <p>2 Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учетом возрастных особенностей детей.</p>   |  | 2         | 1 |
| <p>3 Технологии обучения и организации занятий подвижными играми с различным контингентом занимающихся.</p>  |  | 2         | 2 |
| <p><b>Тема 11.2.</b></p> <p><b>Методика проведения подвижных игр с детьми разного возраста</b></p>   |  | <b>22</b> |   |
| <p><b>Практические занятия</b></p>   |  |           |   |
| <p>1 Методики проведения подвижных игр с детьми от 1 до 3 лет, с 3 до 6 лет. Особенности организма ребенка от 1 до 3 лет, с 3 до 6 лет. Примерные подвижные игры для детей 1 до 3 лет, с 3 до 6 лет.</p>   |  | 4         |   |

|   |                             |  |           |  |
|---|-----------------------------|--|-----------|--|
|   | 2                           | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся младших классов. Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 1-4 классов. Примерные подвижные игры для учащихся 1-4 классов.  | 4         |  |
|   | 3                           | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 4-6 классов. Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 4-6 классов. Примерные подвижные игры для учащихся 4-6 классов.  | 4         |  |
|   | 4                           | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 7-9 классов. Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 7-9 классов. Примерные подвижные игры для учащихся 7-9 классов.  | 4         |  |
|   | 5                           | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 10-11 классов. Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 10-11 классов. Примерные подвижные игры для учащихся 10-11 классов.  | 4         |  |
|   | 6                           | Особенности организации и проведения подвижных игр на переменах.   | 2         |  |
| <b>Тема 11.3. Подвижные игры в тренировочном процессе по ИВС</b>  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>2</b>  |  |
|   | 1                           | Организация и проведение подвижных игр в тренировочном цикле для различных видов спорта. Подбор игр в зависимости от особенностей вида спорта, педагогических задач, контингента и условий проведения. Игры для воспитания различных физических качеств. Игры, способствующие овладению техникой и тактикой изучаемых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, лёгкая атлетика, плавание, лыжный спорт). | 2         |  |
| <b>Тема 11.4. Организация проведения соревнований по подвижным играм</b>  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>2</b>  |  |
|   | 1                           | Особенности организации и проведения соревнований по подвижным играм. Составление положения о проведении соревнований.   | 2         |  |
| <b>Тема 11.5. Оздоровительное значение подвижных игр</b>  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>2</b>  |  |
|   | 1                           | Подвижные игры на переменах, физкультминутках. Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.   | 2         |  |
| <b>Зачёт по разделу</b>   |                             |  | <b>2</b>  |  |
| <b>Самостоятельная работа при изучении раздела 11. ПМ 02.</b><br>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). |                             |  | <b>21</b> |  |



|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика деятельности в подвижных играх.</li> <li>2. Подвижные игры во внеурочных формах работы, игры на переменах, игры-аттракционы.</li> <li>3. Игры в детских оздоровительных лагерях.</li> <li>4. Подготовка места, инвентаря, разметка площадки.</li> <li>5. Дозирование нагрузки в игре;</li> <li>6. Оценка выполнения игровых действий</li> <li>7. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр</li> <li>8. Классификация подвижных игр</li> <li>9. Подбор игр в соответствии с возрастом занимающихся</li> <li>10. Подбор игр в зависимости от педагогических задач и условий проведения</li> <li>11. Игры для воспитания различных физических качеств</li> <li>12. Общая характеристика деятельности в подвижных играх .</li> <li>13. Игры на переменах, игры аттракционы.</li> </ol> |  |   |   |   |
| <b>Учебная практика</b><br><b>Виды работ</b><br>Подбор подвижных игр и составление карточек подвижных игр для учащихся разных возрастных групп.<br>Написание конспекта урока физической культуры для учащихся начальной школы с использованием подвижных игр.<br>Подготовка и проведение подвижных игр в процессе урока физической культуры (подготовительной, основной, заключительной частей урока) и учебно-тренировочного занятия по ИВС в учебной подгруппе.  |  | <b>6</b>  |   |   |
| <b>Раздел 12. ПМ 02.</b><br><b>Освоение фитнеса с методикой обучения</b>   |  | <b>36</b>   |   |   |
| <b>Тема 12.1.</b><br><b>Фитнес - учебная дисциплина и программа тренировок</b>   |  | <b>Содержание</b>   |   |   |
| 1  |  | История и основные этапы развития фитнеса. Терминология. Места занятий, инвентарь и оборудование. Меры безопасности при занятиях фитнесом. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий фитнесом. Организация и проведение соревнований по фитнесу. | 2 | 2 |
| <b>Тема 12.2.</b><br><b>Техника двигательных действий в фитнесе. Основные правила соревнований по</b>  |  | <b>Практические занятия</b>   |   |   |
| 1  |  | Техника выполнения «воздушных приседаний»: Воздушные приседания. Обучение движению. И.П тела, фазы выполнения. Приседания «на коробку». Приседания «низ к низу».  | 3 |   |

|   |                             |  |          |   |
|---|-----------------------------|--|----------|---|
| фитнесу.  |                             | Основные ошибки, причины, их исправления. Правила соревнований по фитнесу.   |          |   |
|   | 2                           | Техника выполнения «фронтальных» приседаний :<br>Фронтальные приседания. Приседания со штангой над головой. Обучение движению И.п. тела, фазы выполнения. Приседания «с прикосновением к нити». Основные ошибки, причины, их исправления. Выполнение программы тренировок № 1 (WOD № 1).                                     | 3        |   |
|   | 3                           | Техника выполнения жима штанги:<br>Жим штанги. Обучение движению. И.п. тела, фазы выполнения. Основные ошибки, причины, их исправления. Становая тяга. Обучение движению. И.п. тела, фазы выполнения. Основные ошибки, причины, их исправления. Разновидности хватов. Выполнение программы тренировок № 2 (WOD № 2).         | 4        |   |
|   | 4                           | Техника выполнения «жимового» и «толчкового» швунга:<br>«Жимовой» швунг. Обучение движению. И.п. тела, фазы выполнения. Основные ошибки, причины, их исправления. «Толчковый» швунг. Обучение движению. И.п. тела, фазы выполнения. Основные ошибки, причины, их исправления. Выполнение программы тренировок № 3 (WOD № 3). | 4        |   |
|   | 5                           | Техника выполнения бросков медицинского мяча.<br>Тестирование по правилам выполнения упражнений в фитнесе.<br>Выполнение программы тренировок № 3 (WOD № 3).   | 2        |   |
| <b>Тема 12.3.<br/>Методика обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в фитнесе.</b> | <b>Практические занятия</b> |  | <b>8</b> |   |
|   | 1                           | Методика обучения технике выполнения «воздушных приседаний в фитнесе.<br>Выполнение программы тренировок № 4 (WOD № 4).  | 2        |   |
|   | 2                           | Методика обучения технике выполнения «фронтальных» приседаний в фитнесе.<br>Выполнение программы тренировок № 5 (WOD № 5).   | 2        |   |
|   | 3                           | Методика обучения технике выполнения жима штанги и становой тяги. Выполнение программы тренировок № 6 (WOD № 6).   | 4        |   |
| <b>Тема 12.4.</b>   | <b>Содержание</b>           |  | <b>4</b> | 2 |

|   |                            |   |           |   |
|---|----------------------------|---|-----------|---|
| Теоретический образец программирования в фитнесе.   | 1                          | Теоретический образец программирования в фитнесе. Общий вид шаблона программ. Модальность. Элементы модальностей. Структура тренировочного комплекса. Структура тренировки. (дни, приоритет элемента, структура, интенсивность, характер восстановления и работы.) Применение. Примеры комплексов.  | 4         |   |
| Тема 12.5.<br>Основы оздоровительной тренировки в фитнесе.  | <b>Содержание</b>          |   | <b>2</b>  | 2 |
|   | 1                          | Фитнес - как программа тренировок. Доступность фитнеса. Влияние занятий фитнесом на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма. Дозирование и педагогический контроль нагрузки на занятиях фитнесом. Построение оздоровительной тренировки по фитнесу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. | 2         |   |
|   | <b>Практическая работа</b> |   | <b>2</b>  |   |
| <b>Итоговый зачет</b>   | 1                          | Разработка плана оздоровительной тренировки по фитнесу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.   | 2         | 3 |
|   |                            |   | <b>2</b>  | 3 |
| <b>Самостоятельная работа при изучении раздела</b><br>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам.<br>Подготовка к тестированию по правилам выполнения упражнений в фитнесе. Составление конспекта подготовительной части урока фитнеса и её проведение.<br>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами фитнеса по заданию преподавателя.<br>Составление конспекта урока фитнеса по заданию преподавателя. Проведение анализа части урока по фитнесу.<br>Разработка плана оздоровительной тренировки по фитнесу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.<br>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b><br><b>Выбрать 4 темы из предложенных:</b> |                            |   | <b>18</b> |   |

|   |  |           |  |
|---|--|-----------|--|
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация и судейство соревнований по фитнесу.</li> <li>2. Появление фитнеса в России.</li> <li>3. Описание комплекса тренировок в фитнесе.</li> <li>4. Основные термины в фитнесе.</li> <li>5. Характеристика фронтальных приседаний. (техника, методика обучения, основные фазы, типичные ошибки).</li> <li>6. Подводящие упражнения как средство обучения технике фитнеса.</li> <li>7. Организация занятий фитнесом.</li> <li>8. Методика судейства соревнований по фитнесу.</li> <li>9. Специализированные, сертифицированные залы для занятия фитнесом.</li> <li>10. Использование программ тренировок в ИВС.</li> <li>11. «Жимовой» швунг. (техника, методика обучения, основные фазы, типичные ошибки).</li> <li>12. «Голчковый» швунг. (техника, методика обучения, основные фазы, типичные ошибки).</li> <li>13. Становая тяга (техника, методика обучения, основные фазы, типичные ошибки).</li> <li>14. Приседания со штангой «над головой». (техника, методика обучения, основные фазы, типичные ошибки).</li> <li>15. Питание при занятиях фитнесом.</li> <li>16. Теоретический образец программирования в фитнесе.</li> <li>17. Общий вид шаблона программ в фитнесе. Модальность. Элементы модальностей.</li> <li>18. Структура тренировочного комплекса в фитнесе. Структура тренировки в фитнесе. (дни, приоритет элемента, структура, интенсивность, характер восстановления и работы.)</li> <li>19. Применение фитнеса в тренировочной деятельности.</li> </ol> |           |  |
| <p><b>Раздел 13. ПМ 02.</b><br/> <b>Освоение туризма с методикой обучения</b></p> |  | <b>64</b> |  |

|   |                             |  |          |   |
|---|-----------------------------|--|----------|---|
| <b>Тема 13.1.</b><br><b>Введение в предмет</b>                | <b>Содержание</b>           |  | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Предмет и задачи. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Развитие туризма в России. Современная ситуация в сфере туризма. Плановый и самостоятельный туризм. Классификация походов по средствам передвижения и месту проведения. Классификация походов в зависимости от их цели. Степенные и категорийные походы.                              | 2        | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Семинар по контрольным вопросам.   | 2        |   |
| <b>ТЕМА 13.2</b><br><b>Топографическая подготовка туриста</b> | <b>Содержание</b>           |  | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Топографическая карта. Рельеф и способы его изображения. Условные топографические знаки (УТЗ). Топографическая карта. Компас и работа с ним. Ориентирование по местности. Измерение расстояний по карте на местности. Использование топографической карты в походе. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.   | 2        | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>8</b> |   |
|   | 1                           | Семинар по контрольным вопросам темы.  | 2        |   |
|   | 2                           | Измерение расстояний по карте на местности. Использование топографической карты в походе.  | 2        |   |
|   | 3                           | Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.   | 2        |   |
|   | 4                           | Работа с компасом: определение сторон горизонта, азимут.   | 2        |   |
| <b>ТЕМА 13.3: Организация туристского похода</b>              | <b>Содержание</b>           |  | <b>4</b> |   |
|   | 1                           | Составление плана похода. Определение задачи (цели) похода. Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей среди участников похода. Определение района похода. Сбор сведений о районе путешествия. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода. Составление сметы похода. Подбор личного снаряжения. Групповое снаряжение. Организация питания. Документация похода. Подведение итогов похода. | 4        | 2 |

|  |   |          |   |
|--|---|----------|---|
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b> |   |
| 1  | Работа малых групп:<br>1. Страховка командная и самостраховка.<br>2. Вязка носилок из жердей и вспомогательной веревки.<br>3. Способы переноски пострадавшего: на руках, рюкзаках, носилках.<br>4. Изготовление носилок из шестов, одеял, штормовок, спасательного мешка и т.д.   | 2        |   |
|  | <b>Практическая работа</b>  | <b>4</b> |   |
| 1  | Составление сметы похода.   | 2        | 3 |
| 2  | Расчёт питания на туристический поход (12 чел, 6 дней)  | 2        | 3 |
| <b>Тема 13.4<br/>Поход выходного дня</b> | <b>Содержание</b>   | <b>6</b> |   |
| 1  | <b>Пешеходный туриз</b><br>Туристские возможности Урала по пешеходному виду туризма. Безопасность - основное требование ко всем туристским путешествиям. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе. Перечень личного снаряжения для однодневного пешего похода. Специфика подбора личного снаряжения для похода в зимних условиях. Требования к снаряжению. Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Кухонные принадлежности. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Уход за снаряжением, ремонт снаряжения. | 2        | 2 |
| 2  | <b>Лыжный туриз</b><br>Туристские возможности Урала по лыжному виду туризма. Инструктаж по правилам безопасности в лыжном походе. Снаряжение туриста - лыжника: лыжи, крепления, палки, одежда, обувь. Уход за лыжами. Транспортировка лыж. Организация питания и вынужденного ночлега; техника и тактика передвижения на лыжах.  | 2        | 2 |
| 3  | <b>Водный туриз</b><br>Выбор маршрута; выбор судов и снаряжения; особенности водных походов.<br><b>Горный туриз</b><br>Особенности путешествия в горах; снаряжение туриста-горняка; туристские узлы; техника и тактика передвижения в горах.  | 2        | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b> |   |

|   |                             |   |          |   |
|---|-----------------------------|---|----------|---|
|   | 1                           | Техника движения по пересеченной местности, техника движения на подъемах, спусках, при траверсе склонов, техника движения по тропам. Организация движения. Организация бивуака.   | 2        |   |
|   | 2                           | Особенности техники движения туриста - лыжника. Освоение лыжных ходов: переменный, одношажный. Техника торможения плугом, полу - плугом. Движение на подъеме, спуске.   | 2        |   |
|   | <b>Практическая работа</b>  |   | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Работа малых групп: Подготовка презентаций по темам:<br>1. Топографическая подготовка туриста.<br>2. Обеспечение безопасности в походе.<br>3. Особенности и организация лыжных походов.<br>4. Особенности и организация горных походов.   | 2        | 3 |
| <b>Тема 13.5</b><br><b>Гигиена туриста. Первая медицинская помощь</b> | <b>Содержание</b>           |   | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Гигиена туриста в походе. Нормы нагрузки туриста. Требование к одежде, обуви, снаряжению для походов по временам года. Купание и закаливание в походе. Уход за ногами. Профилактика клещевого энцефалита. Профилактика травматизма. Дисциплина - основное условие безаварийности походов. Режим дня. Возможные травмы в походе. Оказание первой медицинской помощи при ушибе, растяжении, порезе, ожоге, кровотечении из носа. Обработка ран.   | 2        | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>4</b> |   |
|   | 1                           | Оказание первой медицинской помощи. Формирование походномедицинской аптечки.  | 4        |   |
| <b>Тема 13.6</b><br><b>Туристский быт и охрана природы.</b>           | <b>Содержание</b>           |   | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Туристский бивак. Правильный выбор места туристического бивака с учетом особенности природного окружения. Снятие бивака. Уборка места лагеря, ямы для мусора. Соблюдение правил пожарной безопасности. Типы костров, устройство кострища. Заготовка дров. Поведение туристов у костра. Раздача пищи. Сушка обуви. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Меры безопасности при переноске в рюкзаке колющих и режущих предметов. Устройство палатки. Правила ее установки и свертывания. Уход за палатка- | 2        | 2 |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
|   | ми.<br>Питание в походе. Ягоды и грибы, правила их сбор  |           |   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  |   |
|   | 1 Составление экологического Кодекса юного туриста. Установка и снятие палатки. Разжигание костра, приготовление пищи на костре. Вязка узлов. Организация игр в пути и на привале.   | 4         |   |
| <b>Тема 13.7</b><br><b>Содержание и формы туристской работы с детьми</b>  | <b>Содержание</b>  | <b>2</b>  |   |
|   | 1 Постановление туристской работы в школе. Организация детской секции по туризму. Формы туристской работы со школьниками. Экологическое воспитание в турпоходах. Правила поведения на природе в туристском походе. Организация похода со школьниками с экологической целью. Природоохранные мероприятия при организации туристских соревнований. | 2         | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  |   |
|   | 1 Семинар по контрольным вопросам тем  | 2         |   |
|   | 2 Разработка проекта экскурсий со школьниками.   | 2         |   |
| <b>Туристский поход</b>   | <b>Практические занятия</b>  | <b>6</b>  |   |
|   | 1 Поход первой категории сложности. Выполнение цели и задач похода - закрепление туристских умений и навыков в природном окружении. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки.   | 6         |   |
|   | <b>Практическая работа</b>   | <b>4</b>  |   |
|   | 1 Отчёт о туристском походе  | 4         | 3 |
| <b>Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ</b><br>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b><br>Подготовка реферата по теме занятия. Примерные темы рефератов:<br>1. История развития туризма. |  | <b>32</b> |   |



|  |                          |           |  |
|--|--------------------------|-----------|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Топографическая подготовка.</li> <li>3. Классификация видов туризма.</li> <li>4. Карта и масштаб.</li> <li>5. Однодневный поход.</li> <li>6. Условные знаки: классификация.</li> <li>7. Этапы организации многодневного похода.</li> <li>8. Работа с компасом. Азимут.</li> </ol>  |                          |           |  |
| <p>Самостоятельная работа студента</p> <p><i>Работа малых групп:</i> подготовка электронных презентаций по теме занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Топографическая подготовка туриста.</li> <li>2.Обеспечение безопасности в походе.</li> <li>3. Особенности и организация лыжных походов.</li> <li>4.Особенности и организация горных походов.</li> </ol> <p><i>Работа малых групп:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Страховка командная и самостраховка.</li> <li>2. Вязка носилок из жердей и вспомогательной веревки.</li> <li>3. Способы переноски пострадавшего: на руках, рюкзаках, носилках.</li> <li>4. Изготовление носилок из шестов, одеял, штормовок, спасательного мешка и т.д.</li> </ol> |                          |           |  |
| <p><b>Учебная практика</b></p> <p><b>Виды работ</b></p> <p>Организация и методика проведения туристического похода: составление сметы похода, комплектование аптечки похода.</p> <p>Разработка проектов экскурсий по Уралу.</p>  |                          | <b>12</b> |  |
| <p><b>Раздел 14. ПМ 02.</b><br/><b>Организация физкультурно-спортивной работы.</b></p>   |                          | <b>39</b> |  |
| <p>МДК 02.02. Организация физкультурно-спортивной работы.</p>  |                          |           |  |
| <p><b>Тема 14.01. Общие основы</b></p>   | <p><b>Содержание</b></p> | <b>3</b>  |  |

|   |                             |  |          |   |
|---|-----------------------------|--|----------|---|
| <b>организации физкультурно-спортивной работы различных возрастных групп населения.</b>                                 | 1                           | Введение в предмет.<br>Организация физкультурно-спортивной работы как учебный предмет. Сущность, цели и задачи физкультурно-спортивной деятельности.<br>Государственная политика в области ФК и С. Роль и функции государства в сфере ФК и С.  | 1        | 1 |
|   | 2                           | Правовые основы физкультурно-спортивной работы.<br>Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации.<br>Понятийный аппарат. Организации и учреждения, осуществляющие физкультурно-спортивную работу с различными слоями населения.  | 2        | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>2</b> |   |
|   | 1                           | Контрольная работа (в форме теста) по теме 02.01.  | 2        |   |
| <b>Тема 14.02. Формы и виды организации физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами населения.</b> | <b>Содержание</b>           |  | <b>7</b> |   |
|   | 1                           | Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Значение и задачи физкультурно-спортивной работы с дошкольниками. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста. Формы организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и семье. | 1        | 1 |
|   | 2                           | Физкультурно-спортивная работа в системе общего образования. Содержание программы по физической культуре, разработанной на основе ФГОС второго поколения. Урочные и внеурочные формы занятий. Особенности проведения занятий с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста Занятия с детьми с ослабленным здоровьем.                                | 1        | 1 |
|   | 3                           | Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий со школьниками. Соревновательная деятельность: положение о проведении всероссийских спортивных соревнований «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры». Цели, задачи и направления деятельности школьного спортивного клуба.   | 1        | 1 |
|   | 4                           | Организация физкультурно-спортивной работы со студенческой молодежью Задачи и значение физкультурно-спортивной работы со студенческой молодежью. Формы и особенности организации занятий. Порядок осуществления  | 1        | 1 |

|   |                             |  |          |   |
|---|-----------------------------|--|----------|---|
|   |                             | деятельности спортивных студенческих клубов.   |          |   |
|   | 5                           | Дополнительное образование в области физической культуры и спорта. Программно-методическое обеспечение деятельности спортивных школ: дополнительные образовательные программы (общеразвивающие и предпрофессиональные), программы спортивной подготовки; федеральные стандарты спортивной подготовки.  | 2        | 2 |
|   | 6                           | Спорт ветеранов. Ветеранское движение в России. Особенности подготовки в ветеранском спорте: физкультурно-спортивные и оздоровительные занятия, соревновательная деятельность.   | 1        | 1 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>6</b> |   |
|   | 1                           | Составление комплексов упражнений сюжетного характера для утренней зарядки и физкультминутки для детей среднего и старшего дошкольного возраста.   | 2        |   |
|   | 2                           | Анализ программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности учащихся начальной школы   | 2        |   |
|   | 3                           | Составление плана-конспекта тренировочного занятия по ИВС оздоровительной направленности   | 2        |   |
| <b>Тема 14.03<br/>Оздоровительно-рекреационная и реабилитационная физическая культура</b> |                             | <b>Содержание</b>  | <b>4</b> |   |
|   | 1                           | Значение, задачи и формы проведения физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением. Особенности занятий с людьми пожилого и старшего возраста. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства; в условиях досуга и активного отдыха: деятельность физкультурно-спортивных клубов, рекреационных парков, центров проведения спортивных праздников, летних и зимних оздоровительных лагерей. Общая характеристика средств, используемых в физической рекреации: физические упражнения из различных видов спорта, элементы лечебной гимнастики и др. Требования к подбору рекреационных упражнения и условиям их проведения. | 2        | 2 |
|   | 2                           | Организация реабилитационных мероприятий средствами физической культуры. Методика проведения физической реабилитации в группы ЛФК и группах здоровья, при самостоятельных занятиях. Спорт инвалидов.   | 2        | 2 |
|   |                             | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b> |   |

|   |                   |   |          |   |
|---|-------------------|---|----------|---|
|   | 1.                | Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства физической культуры.   | 2        |   |
| <b>Тема 14.04. Педагогический и врачебный контроль на оздоровительных занятиях</b>                | <b>Содержание</b> |   | <b>2</b> |   |
|   | 1                 | Педагогический контроль. Задачи, значение и содержание педагогического контроля на оздоровительных занятиях. Виды педагогического контроля: хронометраж занятий, определение величины физической нагрузки, контрольные испытания (тесты), наблюдение. Самоконтроль физического состояния. Ведение дневника самоконтроля. Оценка эффективности оздоровительного занятия.<br>Врачебный контроль. Особенности врачебного контроля занимающихся различных возрастных групп. | 2        | 2 |
|   |                   | <b>Практические занятия</b>   | <b>2</b> |   |
|   | 1                 | Проведение хронометража и определение общей и моторной плотности занятия.   | 2        |   |
| <b>Тема 14.05<br/>Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований</b> | <b>Содержание</b> |   | <b>5</b> |   |
|   | 1.                | Спортивные соревнования и мероприятия. Общая характеристика соревнований. Виды, уровень и ранг соревнований.<br>Организация и проведение спартакиад.  | 1        | 1 |
|   | 2.                | Планированию спортивных соревнований и мероприятий.<br>Принципы планирования. Основная документация, отражающая планирование спортивных мероприятий и соревнований. Единый календарный план физкультурно-спортивных соревнований и мероприятий. Положение о соревновании. Сценарий физкультурно-массового мероприятия и спортивного соревнования.<br>Отчетная документация о проведении соревнований.   | 2        | 2 |
|   | 3.                | Формирование и работа судейской коллегии.<br>Состав права и обязанности судейской коллегии. Проведение мандатной комиссии.<br>Основные процедуры работы судейской коллегии.<br>Организация судейских семинаров  | 2        | 2 |
|   |                   | <b>Практические занятия</b>   | <b>4</b> |   |
|   | 1.                | Составление Положения о спортивных соревнованиях.   | 2        |   |
|   | 2.                | Составление отчета о проведении спортивных соревнований   | 2        |   |

|  |            |  |           |   |
|--|------------|--|-----------|---|
| Тема 14.06. Материально-техническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности   | Содержание |  | 2         |   |
|  | 1.         | Требования к физкультурно-спортивным сооружениям.<br>Классификация физкультурно-спортивных сооружений: основные и вспомогательные сооружения, сооружения (места) для зрителей. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям. Обеспечение доступности и безопасности пользования физкультурно-спортивными сооружениями. Виды документации, обеспечивающей функционирование физкультурно-спортивных сооружений и мест занятий физической культурой.  | 1         | 1 |
|  | 2.         | Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.<br>Спортивный инвентарь и оборудование для проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся. Техника безопасности использования спортивного инвентаря и оборудования при проведении занятий с различными возрастными группами. Виды документации по технике безопасности использования инвентаря и оборудования, требования к ее оформлению. | 1         | 1 |
| <b>Самостоятельная работа при изучении раздела 14.ПМ 2.</b><br><br>Доработка и оформление записей по лекционному материалу.<br>Подготовка к практическим занятиям и работкам с использованием методических рекомендаций преподавателя.<br>Работа с учебно-методической литературой.<br>Самостоятельное изучение особенностей проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся.<br>Разработка сценария классного часа на тему «Формирования здорового образа жизни». |            |  | <b>31</b> |   |
| <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b><br>Проведение хронометража учебно-тренировочного занятия.<br>Подготовка реферата и сообщения по теме:<br><i>Характеристика современной физкультурно-оздоровительной системы или методики (на выбор):</i><br>1) система Купера;<br>2) режим 1000 движений (система Амосова);<br>3) 10000 шагов каждый день (система Михао Икай);<br>4) бег ради жизни (система Лидьярда);<br>5) система Моргауза (всего 30 минут спорта в неделю);                           |            |  |           |   |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
| б) скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону (произвольное поочередное сокращение мышц тела без изменения их длины);<br>7) калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение (система Пинкней Каллане);<br>8) система Стрельниковой;<br>9) система П. Иванова;<br>10) восточные системы и средства оздоровления;<br>11) оздоровительные танцы;<br>12) тропы здоровья;<br>13) скандинавская ходьба (ходьба с палками). |  |           |   |
| <b>Раздел 15. ПМ 02. Освоение основ лечебной физкультуры.</b>   |  | <b>72</b> |   |
| МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж   |  |           |   |
| <b>Тема 15.01. Общие основы ЛФК. Механизмы воздействия лечебных упражнений.</b>   |  | <b>6</b>  |   |
| <b>Содержание</b>   |  |           |   |
| 1   | История возникновения и развития ЛФК. Общие основы ЛФК. Средства, формы и методы занятий лечебной физкультурой. Классификация гимнастических упражнений. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм. | 2         | 2 |
| 2   | Механизмы лечебного воздействия гимнастических упражнений. Механизмы стимулирующего и трофического действия. Компенсации нарушенных функций, образование временных компенсаций.                                  | 2         | 2 |
| 3   | Формы ЛФК в различных двигательных режимах. Понятие об идеомоторных и изометрических упражнениях.  | 2         | 1 |
| <b>Практические занятия</b>   |  | <b>2</b>  |   |
| 1   | Семинар по контрольным вопросам темы.  | 2         |   |
| <b>Тема 15.02 Контроль переносимости процедур лечебной физкультуры.</b>   |  | <b>4</b>  |   |
| <b>Содержание</b>   |  |           |   |
| 1   | Физиологическая кривая на занятиях ЛФК. Визуальные признаки утомления. Определение частоты дыхания. Контроль за изменениями клинических показателей и функционального состояния.                                 | 2         | 2 |
| 2   | Определение толерантности нагрузки. Освоение методов дозировки, контроля за переносимостью нагрузки.   | 2         | 2 |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  |   |
|   | 1 Семинар по контрольным вопросам темы.  | 2         |   |
| <b>Тема 15.03</b><br><b>ЛФК при травмах.</b><br><b>Составление комплексов ЛФК при травмах.</b>  | <b>Содержание</b>  | <b>4</b>  |   |
|   | 1 Классификация травм. Задачи и общие принципы ЛФК при травмах. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений при травмах.                                     | 2         | 2 |
|   | 2 Методика ЛФК при переломах костей плечевого пояса, позвоночника и нижних конечностей.  | 2         | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  |   |
|   | 1 Семинар по контрольным вопросам темы.  | 2         |   |
|   | 2 Составление комплексов ЛФК при переломах костей плечевого пояса, позвоночника и нижних конечностей.  | 2         |   |
| <b>Тема 15.04</b><br><b>ЛФК при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы.</b><br><b>ЛФК при нарушении обмена веществ и недостаточном кровообращении.</b> | <b>Содержание</b>  | <b>10</b> |   |
|   | 1 Краткая характеристика заболеваний органов дыхания, внутренних органов, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК. | 2         | 2 |
|   | 2 Методика занятий лечебной физкультурой при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме. Методика респираторной гимнастики.   | 2         | 1 |
|   | 3 Методика занятий ЛФК при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.   | 2         | 1 |
|   | 4 Методика проведения ЛФК при ревматизме, гипертонии, гипотонии, сердечно-сосудистой недостаточности.  | 2         | 2 |
|   | 5 Методика занятий ЛФК при нарушении обмена веществ и недостаточном кровообращении.  | 2         | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>6</b>  |   |
|   | 1 Составление комплексов ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Составление комплексов лечебной гимнастики при заболеваниях внутренних органов.                         | 2         |   |
|   | 2 Составление комплексов ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Составление комплексов ЛФК при нарушении обмена веществ, недостаточном кровообращении.      | 2         |   |
|   | 3 Проведение процедур ЛФК в учебной группе при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, заболеваниях сердечно-сосудистой системы.                             | 2         |   |

|  |   |   |          |   |
|--|---|---|----------|---|
| <b>Тема 15.05</b><br><b>ЛФК при заболевании нервной системы.</b>   | <b>Содержание</b>   |   | <b>4</b> |   |
|  | 1   | Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах. Краткая характеристика заболеваний различных структур нервной системы.  | 2        | 2 |
|  | 2   | Методика ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга. Методика ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга и периферических нервов.  | 2        | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   | <b>6</b> |   |
|  | 1   | Семинар по контрольным вопросам темы.   | 2        |   |
|  | 2   | Составление комплексов ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга в учебной группе.   | 2        |   |
| <b>Тема 15.06</b><br><b>ЛФК при деформациях и заболеваниях опорнодвигательного аппарата.</b>   | <b>Содержание</b>   |   | <b>6</b> |   |
|  | 1   | Общая характеристика нарушений осанки. Сколиозы: этиология, формы, степени, диагностика. Методики ЛФК для разгрузки и вытяжения позвоночника. Методика коррекции патологической осанки. | 2        | 2 |
|  | 2   | Методика ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.  | 2        | 2 |
|  | 3   | Методика занятий с детьми со сколиозами, посещающими уроки физкультуры. Лечебная гимнастика при плоскостопии.   | 2        | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   | <b>4</b> |   |
|  | 1   | Семинар по контрольным вопросам темы.   | 2        |   |
| 2  | Составление комплексов ЛФК при сколиозе в учебной группе. Составление комплексов ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата в учебной группе. | 2   |          |   |
| <b>Тема 15.07</b><br><b>Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе и подготовительной медицин-</b> | <b>Содержание</b>   |   | <b>8</b> |   |
|  | 1   | Организация медицинских групп в школе. Характеристика специальной и подготовительной медицинской группы.  | 2        | 2 |
|  | 2   | Особенности занятий при различных заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья школьников. Выбор упражнений, дозировка нагрузки.  | 2        | 2 |
|  | 3   | Методика ЛФК для глаз. Лечебная гимнастика при близорукости.  | 2        | 2 |



|  |                             |  |           |          |
|--|-----------------------------|--|-----------|----------|
| ской группе.   | 4                           | Методика проведения занятий ЛФК в бассейне со школьниками с нарушениями в физическом развитии.   | 2         | 1        |
|  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>4</b>  |          |
|  | 1                           | Семинар по контрольным вопросам темы.  | 2         |          |
|  | 2                           | Составление комплексов ЛФК для коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе и подготовительной медицинской группе. | 2         |          |
| <b>Итоговый зачет</b>  |                             |  | <b>2</b>  | <b>3</b> |
| <b>Самостоятельная работа при изучении раздела 12.ПМ 02.</b><br>Конспектирование материала, предоставленного на самостоятельное изучение.<br>Доработка и оформление записей по лекционному материалу.<br>Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций и лекций преподавателя.   |                             |  | <b>36</b> |          |
| <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b><br>Самостоятельное внеаудиторное исследование по заданным темам (подготовка рефератов)<br>Темы рефератов:<br>1) Профилактика нарушений осанки;<br>2) Упражнения для позвоночника по Полю Брэггу;<br>3) Дыхание по методике Бутейко и Стрельниковой;<br>4) Хождение босиком как метод профилактики и лечения;<br>5) ЛФК для больных сахарным диабетом;<br>6) "Мир воды" (ЛФК для взрослых и детей на воде);<br>7) "Восток - дело тонкое" (Восточные лечебные методики: Тай-Цзи Цюань, хатха-йога);<br>8) ЛФК при варикозном расширении вен;<br>9) Лечебная гимнастика при ожирении;<br>10) Упражнения для глаз по методике Бейтса и Корбетт. |                             |  |           |          |
| <b>Раздел 16. ПМ 02. Освоение массажа</b>  |                             |  | <b>80</b> |          |
| <b>Тема 16.1. Общие основы массажа</b>   | <b>Содержание</b>           |  | <b>4</b>  |          |
|  | 1                           | Понятие о массаже. Физиологические механизмы влияния массажа на организм и отдельные системы организма. Виды, методы, формы массажа.   | 2         | 2        |
|  | 2                           | Показания и противопоказания к применению массажа.   | 2         | 2        |

|   |                             |   |           |   |
|---|-----------------------------|---|-----------|---|
|   |                             | Гигиенические основы массажа.   |           |   |
| <b>Тема 16.2. Виды и приемы массажа и самомассажа</b>                                 | <b>Содержание</b>           |   | <b>2</b>  |   |
|   | 1                           | Классификация видов массажа: аппаратные виды, общий массаж, спортивный массаж. Характеристика основных приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. | 2         | 2 |
| <b>Тема 16.3. Техника выполнения массажа и самомассажа на отдельных участках тела</b> | <b>Практические занятия</b> |   | <b>16</b> |   |
|   | 1                           | Техника поглаживания: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приема.   | 2         |   |
|   | 2                           | Техника растирания: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приема.   | 2         |   |
|   | 3                           | Техника разминания: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приема.   | 2         |   |
|   | 4                           | Техника вибрации: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приема.   | 2         |   |
|   | 5                           | Освоение техники различных приемов массажа.   | 4         |   |
|   | 6                           | Техника самомассажа: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приема.  | 4         |   |
| <b>Тема 16.4. Методика проведения различных видов массажа.</b>                        | <b>Содержание</b>           |   | <b>4</b>  |   |
|   | 1                           | Методика проведения массажа спины.<br>Методика проведения массажа различных частей тела.  | 2         | 2 |
|   | 2                           | Методика проведения общего массажа.<br>Методика проведения спортивного массажа.   | 2         | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>52</b> |   |
|   | 1                           | Освоение методики проведения массажа спины.   | 6         |   |
|   | 2                           | Освоение методики проведения массажа груди и живота.  | 4         |   |
|   | 3                           | Освоение методики проведения массажа верхних конечностей.   | 6         |   |
|   | 4                           | Освоение методики проведения массажа нижних конечностей.  | 6         |   |

|  |    |  |            |          |
|--|----|--|------------|----------|
|  | 5  | Освоение методики проведения массажа пояснично-крестцовой области. | 4          |          |
|  | 6  | Освоение методики проведения массажа волосистой части головы.      | 4          |          |
|  | 7  | Освоение методики проведения массажа лица и шеи.                   | 6          |          |
|  | 8  | Освоение методики проведения массажа шейно-воротниковой зоны.      | 4          |          |
|  | 9  | Освоение методики проведения общего массажа.                       | 6          |          |
|  | 10 | Освоение методики проведения спортивного массажа.                  | 6          |          |
| <b>Итоговый зачёт</b>  |    |  | <b>2</b>   | <b>3</b> |
| <b>Самостоятельная работа при изучении раздела 16. ПМ 02.</b><br>Работа с учебно-методической литературой.<br>Доработка и оформление записей по лекционному материалу.<br>Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций и лекций преподавателя. Выполнение основных приемов массажа и самомассажа.   |    |  | <b>40</b>  |          |
| <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b><br>Самостоятельное внеаудиторное исследование по заданным темам (подготовка рефератов).<br>Темы рефератов:<br>1. История возникновения и развития массажа. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.<br>2. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на нервную систему. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.<br>3. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.<br>4. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.<br>5. Физиологическое действие массажа на мышечную систему.<br>6. Массаж в сочетании с другими видами лечения.<br>7. Спортивный массаж. Гигиенический массаж. |    |  |            |          |
| <b>Производственная практика.</b>  |    |  | <b>144</b> |          |
| <b>Виды работ.</b>   |    |  |            |          |

Наблюдение и анализ уроков физкультуры, учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий различных возрастных групп занимающихся.

Планирование и разработка документов учебного и учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Ведение документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий физической культурой и спортом, функционирование спортивных сооружений.

Проведение уроков, учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с различными возрастными группами занимающихся.

Проведение педагогического и врачебного контроля занимающихся.

Самоанализ и самооценка проведения занятий по видам физкультурно-спортивной деятельности.

Выполнение исследовательских заданий.

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

*Реализация программы модуля предполагает наличие:*

- учебных кабинетов;
- кабинета массажа;
- универсального спортивного зала;
- спортивного зала;
- бассейна.

*Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся профессионального модуля ПМ 02. Реализуется в учебных кабинетах:*

- Кабинет методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности и производственной практики;
- Кабинет лечебной физической культуры и физической культуры;
- Кабинет базовых и новых физкультурно-спортивных видов деятельности, физической культуры;
- Кабинетах массажа медицинского восстановительного центра (МВЦ);
- спортивном зале учебного корпуса;
- плавательном бассейне универсального спортивного комплекса (УСК);
- зале хореографии.

#### **Оборудование учебных кабинетов**

##### **1. Кабинет методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности и производственной практики:**

рабочие места по количеству обучающихся;  
рабочее место преподавателя: письменный стол, кресло, компьютерный стол;  
доска с освещением; информационные стенды;  
комплект учебно-методической документации; учебно-методическая и справочная литература.

##### **Технические средства обучения:**

ПК с лицензионным программным обеспечением;  
принтер;  
сканер;  
плазменный телевизор «SAMSUNG) (экран 50 дюймов) с USB.

##### **2. Кабинет лечебной физической культуры и физической культуры:** рабочие места по

количеству обучающихся;  
рабочее место преподавателя: письменный стол, кресло, компьютерный стол;  
доска с освещением; информационные стенды;  
комплект учебно-методической документации; учебно-методическая и справочная литература.

##### **Технические средства обучения:**

ПК;  
принтер;  
ЖК телевизор «TOSHIBA» (экран 50 дюймов) с USB; кушетка для массажа - 2 шт. коврики для занятий ЛФК.

##### **3. Кабинет базовых и новых физкультурно-спортивных видов деятельности, физической**

**культуры:**

рабочие места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя: письменный стол, кресло, компьютерный стол; доска с освещением; информационные стенды; таблицы по темам МДК; дидактические единицы с раздаточным материалом; контрольно-оценочные средства;

**Технические средства обучения:**

ПК с лицензионным программным обеспечением; принтер; ЖК телевизор «TOSHIBA» (экран 50 дюймов) с USB

**4. Кабинет массажа МВЦ:**

стол массажный с электроприводом; кушетка медицинская; кровать для механического массажа «Нуга Бест»; аппарат вакуумного массажа; бактерицидная лампа; ионизатор воздуха с уфо; стол письменный; кресло; ПК.

**Оборудование и технические средства обучения  
спортивного зала УСК:**

оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.

**Оборудование и технические средства обучения зала хореографии:**

зеркала;  
спортивный инвентарь для освоения различных видов гимнастики;  
аудиотехника;  
пианино.

**Оборудование и технические средства обучения плавательного бассейна УСК:**

ласты;  
доски для плавания;  
лопатки;  
колобашки;  
аквопояса;  
нудлсы;  
гантели для аквааэробики.

**Туризм**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Базой для проведения учебных занятий является лесопарковая зона «Парк 50-летия ВЛКСМ». Учебный туристический поход проводится в окрестностях города Екатеринбурга.

При обучении студенты используют следующие методические материалы: Тематические, наглядные пособия.

- таблицы, плакаты, кинофильмы;
- снаряжения туриста (групповое и личное);
- медицинское снаряжение (шины, бинты, жгуты и т.д.);
- географические карты, схемы, компасы;
- средства обеспечения безопасности (веревки, крючки, карабины, каски и т.д.).

## 4. 2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### Основные источники

1. Борьба Греко-римская: Учебник для СДЮСШОР, УОР / Под редакцией Ю.А. Шулики. - Ростов н/Дону: Феникс, 2004.
2. Викулов А. Д. Плавание: учеб. пособие для вузов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
3. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. Ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ФК и С, 2006.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для вузов. - М.: ГЭОТР-Медиа, 2007.
5. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 3- изд., стер. - М.: Академия, 2006.
6. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие Российской международной академии туризма; Федеральный центр детско- юношеского туризма и краеведения. - М.: Советский спорт, 2009.
7. Кузнецов Е.С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. - М.: Академия, 2012 г.
8. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. М.:ФК и С, 2005.
9. Макаров Ю.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студен. высш. проф. образования. - М.: Академия, 2013.
10. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учеб. для вузов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ФК и С, 2009.
11. Плавание: Учебник. / Под ред. Платонова В. Н. Киев: Олимпийская литература, 2000.
12. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для вузов. - М.: Академия, 2004.
13. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студен. высш. проф. образования. - М.: Академия, 2011.
14. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2006.
15. Спортивный туризм в системе образования: Учебно-метод. изд. / Под редакцией Губаненкова С.М. - СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2008.
16. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Г.В. Барчуковой. - М.: Академия, 2006.
17. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - М.: Академия, 2011.
18. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие. В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1998.
19. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. М.: Советский спорт, 2008.

### Дополнительные источники

1. DVD Греко-римская борьба. - М.: Советский спорт, 2008.
2. Алексеев А.А. «Питание в туристском походе», изд. десятое, дополненное. - М.: Издатель И.В. Балабанов, 2006.
3. Амелин А. Н. Настольный теннис: 6+12. - М.: Физическая культура и спорт, 2005.
4. Андреев С. Н. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в школах. - М.: Советский спорт, 2008.
5. Балабанов И.В. «Узлы». - М.: Издатель И.В. Балабанов, 2006
6. Барчукова Г. В. Настольный теннис: правила игры, судейство и организация соревнований. - М.: Физическая культура и спорт, 2005.

7. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
8. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников. - М.: Советский спорт, 2001 г.
9. Браун Нэт. Подготовка лыж. Полное руководство. Мурманск, «Тулома», 2005.
10. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. для студ. образ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Изд-во ВЛАДОС ПРЕСС, 2003.
11. Верёвкин В. П. Мини-футбол на уроке физической культуры. - М.: СпортАкадем- Пресс, 2004.
12. Вороваев В. В. И др. Краткий курс гимнастики: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2008.
13. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнении: Учебное пособие. - М.: ТЕРРА-СПОРТ, 2002.
14. Голмазов С. В., Чирва Б. Г. Теория и методика: техника игры. - М.: СпортАкадем- Пресс, 2002.
15. Губа В. П., Фомин С. Г. Особенности отбора в баскетболе. - М.: Физическая культура и спорт, 2006.
16. Дронов В. Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста. Метод. Пособие. - М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2005.
17. Дубровский В.И. Лечебная физкультура (кинезотерапия). - М.: Владос, 2001.
18. Железняк Ю. Д., Кунявский В. А. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре. - М.: Академия, 2004.
19. Кильченко В. А. Система проведения турниров по волейболу и другим игровым видам спорта с участием различного количества команд: справочно-методическое руководство. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001.
20. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
21. Клещев Ю. Н. Волейбол. Школа тренера. - М.: Физическая культура и спорт, 2006.
22. Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм». - М.: ФЦДЮТ и К, 2006.
23. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера.- М.: Советский спорт, 2012.
24. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Мишин Б.И. Коррекция состояния здоровья школьников средствами физической культуры. Методическое пособие. - М.: УЦ» Перспектива», 2012.
25. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
26. Лазарев И.В. и др. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / М.: Издательский центр «Академия», 1999.
27. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренеров. / С.А. Локтев. - М.: Советский спорт, 2007.
28. Легкая атлетика. Ежемесячный научно-методический журнал.
29. Лечебная физкультура и спортивная медицина: ежемесячный научно-практический журнал.
30. Монаков Г. В. Подготовка футболиста: теория и практика. - М.: Советский спорт, 2005.
31. Новоточин С., Новоточина Л. Настольный теннис. Школьная секция. - М.: Чистые пруды, 2008.
32. Официальные волейбольные правила / Пер. с англ. - М.: Олимпия, Человек, 2007.
33. Петров П. В. Методика преподавания гимнастики в школе. - М.: ВЛАДОС, 2003.
34. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие / Автор-составитель Константинов Ю.С. - М.: ФЦДЮТ и К, 2008.
35. Полиевский С. А., Костикова Л. В. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. - М.: Физическая культура и спорт, 2005.
36. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся



- самостоятельно. - М.: Советский спорт, 2004.
37. Попов В.Е. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс, 2006.
  38. Раменская Т. И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней подготовке лыжников-гонщиков. - М.: СпортАкадемПресс, 2004.
  39. Родин А. В., Губа Д. В. Баскетбол в университете. - М.: Советский спорт, 2009.
  40. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи./ Константинов Ю.С., Усков С.В.
  40. Семёнов А. Г., Прохорова М. В. Греко-римская борьба: Учебник. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
  41. Смирнов А. А. Искусство и основные принципы смазки лыж. - М.: Физическая культура и спорт, 2006.
  42. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.
  43. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / Под ред. В. В. Го- жина и О. Б. Малкова. - М.: Физическая культура и спорт, 2005.
  44. Шаргаев А. Т. Мини-футбол (футзал). Судейство соревнований и правила игры: учебн.-метод. пособие. - М.: Советский спорт, 2009.
  45. Штюрмер Ю. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: Издатель И. В. Балабанов, 2008.
  46. Янгулова Т.И. Лечебная физкультура. Анатомия упражнений. - М.: Советский спорт, 2010.

### ***Интернет-ресурсы***

кйр://бпеуп1к.гц-«Дневник.ру»

<http://www.fizkult-ura.ru>

<http://ru.wikipedia.org/> <http://dic.academic.ru/>

<http://www.tmmoscow.ru/>

<http://www.turist-club.ru/>

### **4.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Обязательным условием успешного обучения в рамках профессионального модуля «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения» является проведение учебной практики в рамках профессионального модуля и реализуется поэтапно, рассредоточенно в процессе освоения разделов модуля.

Реализация программы модуля предполагает обязательную производственную практику по специальности, которая проводится в конце освоения всех разделов модуля.

### **4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

**Требование к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по междисциплинарному курсу:** наличие высшего профессионального образования, соответствующего профилю модуля «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» и специальности «Физическая культура».

Требование к квалификации педагогических кадров, осуществляющих руководство практикой: дипломированные специалисты - преподаватели специальности «Физическая культура».

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)**

| Результаты<br>(освоенные профессиональные компетенции)  | Основные показатели оценки результата   | Формы и методы контроля и оценки   |
|---|---|--|
| ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения | Соответствие документов планирования физкультурно-спортивных мероприятий и занятий нормативным документам, требованиям к структуре, содержанию и оформлению, реальным условиям проведения.<br>Качество планирования физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения с учётом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности   | <i>Зачет по итогам освоения разделов ПМ 02.</i><br><i>Дифференцированный зачет по учебной и производственной практике.</i><br><i>Экзамен квалификационный.</i> |
| ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.                             | Вовлеченность населения в физкультурно-спортивную деятельность.<br>Использование адекватных форм и методов вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом.   |  |
| ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия  | Качество проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности. Соблюдение требований к организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. Обоснование выбора приёмов страховки и самостраховки, техники безопасности при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности, при проведении физкультурно-массовых мероприятий. Наличие положительного отзыва от организации о проведении физкультурно-спортивного мероприятия. Качество отчетной документации по производственной практике. |  |
| ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в про-   | Адекватность и обоснованность выбора форм педагогического кон-  |  |

|  |   |
|--|---|
| цессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий   | троля в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий в процессе учебной и производственной практики; качество отчетной документации по врачебно-педагогическому контролю на производственной практике.   |
| ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.  | Обоснование подбора оборудования и инвентаря с учётом цели и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся:<br>- для занятий базовыми и новыми физкультурно-спортивными видами деятельности;<br>- для физкультурно-спортивных мероприятий.<br>Соблюдение требований к организации и проведению физкультурноспортивных мероприятий и занятий. |
| ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметнофинансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. | Качество документации (учебной, учётной, отчётной, сметнофинансовой), обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.   |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

| <b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>   | <b>Основные показатели оценки результата</b>             | <b>Формы и методы контроля и оценки</b>  |
|---|--|--|
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | Положительные отзывы по итогам производственной практики | Наблюдение за деятельностью студентов в процессе учебной и производственной практики |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>   | <p>Рациональное планирование организации учебной деятельности.<br/>Обоснованный выбор методов решения профессиональных задач в области физкультурно-спортивной деятельности<br/>Своевременное и качественное выполнение заданий.</p>                                 | <p>Наблюдение за деятельностью студентов в процессе учебной деятельности, учебной и производственной и практики.</p>   |
| <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях</p>  | <p>Решение стандартных и нестандартных профессиональных задач, возникающих в профессиональной деятельности.<br/>Обоснованность изложения собственного мнения в процессе педагогического анализа занятий и ситуаций во время учебной и производственной практики.</p> | <p>Наблюдение за деятельностью студентов в процессе учебной и производственной практики</p>  |
| <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>  | <p>Обоснованный и эффективный поиск необходимой информации.<br/>Использование различных источников, включая электронные носители и Интернет</p>  | <p>Экспертная оценка выполнения практических заданий по разделам ПМ 02, заданий на учебной и производственной практике</p>   |
| <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p>   | <p>Выполнение и оформление учебных заданий и самостоятельной работы с использованием ИКТ</p>   | <p>Экспертная оценка выполнения практических заданий по разделам ПМ 02, заданий по учебной и производственной практике</p>   |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами</p>  | <p>Взаимодействие с обучающимися, преподавателями, тренерами, методистами в ходе обучения и практики. Умение работать в команде. Участие в физкультурно-спортивных массовых мероприятиях.</p>  | <p>Наблюдение за деятельностью студентов в учебной группе, в процессе производственной практики. Оценка содержания портфолио студента</p>  |
| <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного</p> | <p>Проявление ответственности за качество организации физкультурно-спортивных мероприятий.<br/>Обоснованность выбора форм и методов организации деятельности занимающихся.<br/>Обоснованность выбора</p>   | <p>Наблюдение за деятельностью студентов на занятиях по разделам ПМ 02, в процессе учебной и производственной практики.<br/>Экспертная оценка выполнения практических заданий на учебной и производ-</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий  | форм и методов контроля за деятельностью занимающихся.<br>Достижение поставленной цели.<br>Самоанализ и коррекция результатов собственной работы.  | ственной практике.<br>Оценка содержания портфолио студента   |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | Уровень самостоятельности и творчества при выполнении учебных заданий  | Экспертная оценка выполнения практических работ и заданий в процессе освоения разделов ПМ 02, учебной и производственной практики  |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления её целей, содержания и смены технологий  | Проявление интереса к инновациям в области физкультурно-спортивной деятельности.<br>Использование инновационных технологий в профессиональной деятельности. Обоснованность выбора технологий с учетом обновления целей и содержания образования.<br>Результативность достижения поставленных целей в процессе профессиональной деятельности. | Наблюдение за деятельностью студентов в процессе производственной практики.<br>Экспертная оценка выполнения практических заданий на производственной практике.<br>Портфолио студента.                              |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся   | Проявление ответственности за обеспечение охраны жизни и здоровья занимающихся.<br>Адекватность выбора форм и методов в процессе проведения занятий.<br>Соблюдение правил техники безопасности и гигиенических рекомендаций при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.  | Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе практических учебных занятий, учебной и производственной практики.<br>Экспертная оценка выполнения практических заданий на учебной и производственной практике. |

**6 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |       |
|--|-------|
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; |       |
| БЫЛО   | СТАЛО |
| Основание:   |       |
| Подпись лица внесшего изменения:                               |       |