

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»

факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Наименование профессионального модуля: ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Разработчики: Бородулин П. С., преподаватель факультета среднего профессионального образования МГПУ;
Белоклокова О. А., преподаватель факультета среднего профессионального образования МГПУ;
Елаева Е. Е., канд. мед.наук, преподаватель факультета среднего профессионального образования.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 11.05.2017 г., протокол № 9.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 23.05.2018 г., протокол № 6.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 23.05.2019 г., протокол № 9.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 28.02.2020 г., протокол № 8.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 01.09.2020 г., протокол № 1

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	3
2	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	7
3	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	9
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	81
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)	84

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения

1.1. Область применения программы профессионального модуля

Рабочая программа профессионального модуля (далее программа) – является частью основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности СПО **49.02.01 Физическая культура** углубленной подготовки укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): **Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения** и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
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 и переподготовке педагогов по физической культуре и спорту, а также в качестве примерной при разработке программ других профессиональных модулей.

1.2. Цели и задачи профессионального модуля – требования к результатам освоения профессионального модуля:

Цели освоения модуля:

- содействовать формированию у обучающихся целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре;
- создать представление о теоретических основах использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения

и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности,

– овладеть технологиями планирования и проведения занятий, спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

Достижение целей обеспечивается решением следующих *задач*:

– приобретение теоретических знаний в образовательной области «Физической культуры и спорт», учитывая специфику видов спорта;

– овладение техническими приемами и тактическими действиями;

– изучение методики преподавания различных видов спорта;

– выработка организаторских способностей подготовки и проведение уроков и внеклассных занятий по видам спорта;

– умение работать с учебно-планирующей документацией;

– приобретение навыков судейства, организации и проведения соревнований различного уровня;

– приобретение необходимых умений и навыков преподавания с различным контингентом занимающихся.

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, морфофункциональных 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 различными возрастными 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.

Учебная дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

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. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

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.

1.3. Количество часов на освоение программы профессионального модуля

всего – 1017 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 909 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 621 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 288 часов;

учебной и производственной практики – 108 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:

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 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. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
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.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

3.1. Тематический план профессионального модуля

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов профессионального модуля*	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)					Практика	
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Производственная (по профилю специальности), часов <i>если предусмотрена рассредоточенная практика</i>
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические 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.2.1- ПК.2.6	Раздел ПМ 1. Освоение легкой атлетики с методикой обучения	28	19	10	-	9	-	-	-
ПК.2.1- ПК.2.6	Раздел ПМ 2. Освоение лыжного спорта с методикой обучения	27	17	8	-	10	-	-	-
ПК.2.1- ПК.2.6	Раздел ПМ 3 Освоение баскетбола с методикой обучения	54	36	18	-	18	-	-	-
ПК.2.1- ПК.2.6	Раздел ПМ 4 Освоение волейбола с методикой обучения	82	50	34		32			
ПК.2.1- ПК.2.6	Раздел ПМ 5 Освоение футбола с методикой	29	20	16		9			

* Раздел профессионального модуля – часть примерной программы профессионального модуля, которая характеризуется логической завершенностью и направлена на освоение одной или нескольких профессиональных компетенций. Раздел профессионального модуля может состоять из междисциплинарного курса или его части и соответствующих частей учебной и производственной практик. Наименование раздела профессионального модуля должно начинаться с отглагольного существительного и отражать совокупность осваиваемых компетенций, умений и знаний.

	оздоровительной тренировки								
ПК.2.1- ПК.2.6	Раздел ПМ 6 Освоение единоборств с методикой оздоровительной тренировки	<i>31</i>	<i>32</i>	<i>16</i>		<i>9</i>			
ПК.2.1- ПК.2.6	Раздел ПМ 7 Освоение настольного тенниса с методикой оздоровительной тренировки	<i>34</i>	<i>25</i>	<i>21</i>		<i>9</i>			
ПК.2.1- ПК.2.6	Раздел ПМ 8 Освоение плавания с методикой обучения	<i>29</i>	<i>20</i>	<i>16</i>		<i>9</i>			
ПК.2.1- ПК.2.6	Раздел ПМ 9 Освоение аквааэробики с методикой обучения	<i>26</i>	<i>20</i>	<i>16</i>		<i>6</i>			
ПК.2.1- ПК.2.6	Раздел ПМ 10 Освоение гимнастики с методикой обучения	<i>38</i>	<i>26</i>	<i>20</i>	-	<i>12</i>	-	-	-
ПК.2.1- ПК.2.6	Раздел ПМ 11. Освоение подвижных игр с методикой обучения	<i>23</i>	<i>14</i>	<i>12</i>	-	<i>9</i>	-	-	-
ПК.2.1- ПК.2.6	Раздел ПМ 12 Освоение кроссфита с методикой обучения	<i>32</i>	<i>21</i>	<i>14</i>	-	<i>11</i>	-	-	-
ПК.2.1- ПК.2.6	Раздел 13. ПМ 02. Освоение туризма с методикой обучения	<i>31</i>	<i>21</i>	<i>14</i>	-	<i>10</i>	-	-	-
ПК.2.1- ПК.2.6	Раздел ПМ 14 Подготовка обучающихся к	<i>381</i>	<i>268</i>	<i>190</i>	-	<i>113</i>	-	-	-

	организации физкультурно-спортивной работы с различными группами населения								
ПК.2.1- ПК.2.6	Раздел ПМ 15 Освоение основ лечебной физкультуры и массажа	64	42	28	-	22	-	-	-
ПК.2.1- ПК.2.6	Производственная практика (по профилю специальности), часов (если предусмотрена итоговая (концентрированная) практика)	108							108
	Всего:	1017	621	433	-	288	-	-	108

3.2. Содержание обучения по профессиональному модулю (ПМ)

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел ПМ 1. Освоение легкой атлетики с методикой обучения		28	
МДК 1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки		28 (9+10+9)	

Тема 1.1. Легкая атлетика как учебная дисциплина и вид спорта. Техника легкоатлетических видов	Содержание		6	
	1	Структура и содержание предмета. 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	Основы техники ходьбы и бега. 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
	3	Основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Факторы, влияющие на высоту и дальность полета. Траектория общего центра тяжести тела прыгуна в полете. Характеристика различных способов прыжков в высоту и длину.		2
	4	Основы техники метаний. 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
Лабораторные работы		-		

	Практические занятия	4	
1	Техника безопасности и профилактика травматизма. 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	Общеразвивающие и специальные упражнения. 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.		
3	Спортивная ходьба 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	Бег на средние дистанции и по пересеченной местности. 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.		
5	Бег на короткие дистанции. 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 на короткие дистанции в целом. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции		

	<p>6 Эстафетный бег. 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.</p>		
	<p>7 Барьерный бег. Бег с преодолением препятствий. 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.</p>		
	<p>8 Прыжки в высоту с разбега способами: «перешагивание»; «фосбери-флоп». 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.</p>		
	<p>9 Прыжок с шестом. Длина разбега, ритм последних шагов. Отталкивание. Техника движений в полете. Приземление. Правила соревнований по прыжкам с шестом</p>		
	<p>10 Прыжки в длину с разбега способами: «согнув ноги»; «прогнувшись»; «ножницы» Тройной прыжок с разбега 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</p>		

		тройном прыжке. Основные фазы в тройном прыжке: «скачок», «шаг», «прыжок». Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по прыжкам в длину и тройному прыжку.		
	11	Метание малого мяча, гранаты, копья, диска. Способы держания снаряда. Характеристика фаз: разбега, обгона снаряда, финального усилия и сохранения равновесия. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по метаниям.		
	12	Толкание ядра. Исходное положение. Замах. Мах-скачок. Финальное усилие. Правила соревнований по толканию ядра.		
	13	Текущий контроль: оценка техники легкоатлетических упражнений: - беговых видов лёгкой атлетики; - легкоатлетических прыжков; - легкоатлетических метаний		
Тема 1.2. Организация, проведение соревнований по легкой атлетике	Содержание		2	2
	1	Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Составление положения о соревнованиях. 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.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		1	
	1	Тестирование по правилам соревнований по лёгкой атлетике.		
Тема 1.3	Содержание		3	

Методика обучения технике легкоатлетических видов	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. Планпрограмма обучения легкоатлетическим видам (цели, задачи, средства, организационно- методические мероприятия, типичные ошибки, причины ошибок, исправления ошибок).		2
	Практические занятия		1	
	1	Методика обучения технике спортивной ходьбе.		
	2	Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.		
	3	Методика обучения технике бега на короткие дистанции.		
	4	Методика обучения технике эстафетного бега.		
	5	Методика обучения технике барьерного бега.		
	6	Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега способами перешагивание и фосбери-флоп.		
	7	Методика обучения технике прыжков в длину с разбега способами согнув ноги, ножницы, прогнувшись. Тройной прыжок.		
	8	Методика обучения технике метания малого мяча (гранаты, копья) с места и разбега.		
9	Методика обучения технике толкания ядра.			
Тема 1.4 Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики	Содержание		2	
	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
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		1	
	1	Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики:		

		быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.		
Тема 1.5 Организация, проведение и анализ урока (занятий) легкой атлетикой с различными возрастными группами занимающихся. Документация.	Содержание		2	2
	1	Структура урока (занятия) легкой атлетики. Задачи и содержание частей урока (занятия). 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 легкой атлетики. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока (занятий) по лёгкой атлетике.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		1	
	1	Проведение и анализ частей урока по лёгкой атлетике.		
2	Просмотр и анализ урока (занятия) по лёгкой атлетике.			
Тема 1.6 Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-спортивной работы по легкой атлетике. Документация	Содержание		2	2
	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.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		1	
	1	Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе, физкультурно-оздоровительных группах, спортивных секциях. Организация педагогического контроля на занятиях лёгкой атлетикой (семинар)		
Тема 1.7 Методика оздоровительной	Содержание		2	2
	1	Характеристика оздоровительной ходьбы и бега. Основные принципы организации и методики занятий		

тренировки средствами легкой атлетики		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.		
	Практические занятия		1	
	1	Семинар: основы оздоровительной тренировки в лёгкой атлетике		
	1	Составление индивидуальной программы занятий оздоровительным бегом с учётом возраста и функционального состояния.		
Самостоятельная работа при изучении Раздела ПМ 1. Подготовка к семинарам по контрольным вопросам. Подготовка к тестированию по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Выполнение домашних заданий с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений: Составление комплексов общеразвивающих упражнений по заданию преподавателя Составление комплексов специальных упражнений для обучения технике легкоатлетических видов по заданию преподавателя Составление комплексов упражнений для развития силы по заданию преподавателя - без предметов; - с предметами; - со снарядами. Составление комплексов упражнений для развития быстроты по заданию преподавателя Составление комплексов упражнений для развития выносливости по заданию преподавателя Составление комплексов упражнений для развития ловкости и гибкости по заданию преподавателя Составление документов планирования учебной работы по лёгкой атлетике, организации и проведения занятий по лёгкой атлетике Расчёт индивидуальной программы занятий оздоровительным бегом с учётом своего возраста		9		

и функционального состояния. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. История развития легкой атлетики. 2. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. 3. Общефизическая и специальная подготовка в различных видах легкой атлетики. 4. Показатели тренированности легкоатлета. 5. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами			
Раздел ПМ 2. Освоение лыжного спорта с методикой обучения		27	
МДК 1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки		27 (9+8+10)	
Тема 2.1 Лыжный спорт как учебная дисциплина и вид спорта. Техника передвижения на лыжах	Содержание	6	
	1 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.		2
	Практические занятия	4	
	1 Техника классических лыжных ходов: - попеременный двухшажный;		
	2 - одновременный бесшажный; - одновременный одношажный (скоростной вариант); - одновременный двухшажный; - попеременный четырёхшажный.		
3 Техника коньковых лыжных ходов: - одновременный полуконьковый; - одновременный двухшажный коньковый;			

		- одновременный одношажный коньковый; - попеременный двухшажный коньковый; - коньковый ход без отталкивания руками.		
	4	Комбинированные ходы: - переход с одновременного на попеременный классический ход через один промежуточный скользящий шаг; - переход с одновременного на попеременный классический ход через два промежуточных скользящих шага; - переход с попеременного двухшажного классического хода на одновременный без шага; - переход с попеременного двухшажного классического хода на одновременный через один скользящий шаг.		
	5	Техника подъёмов: попеременный двухшажный ход, скользящий шаг, ступающий шаг, беговой шаг, «полуёлочкой», «лесенкой». Техника спусков: в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке, стойке отдыха.		
	6	Техника торможений: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», остановка падением. Техника поворотов: «переступанием», «плугом», «упором», на параллельных лыжах.		
Тема 2.2 Методика обучения способам передвижения на лыжах. Методика развития физических качеств средствами лыжной подготовки	Содержание		4	
	1	Этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование. 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. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.		2
	Практические занятия		2	

	1	Обучение технике классических лыжных ходов.		
	2	Обучение технике коньковых лыжных ходов.		
	3	Обучение подъёмам, спускам, торможениям, поворотам.		
	4	Оценка техники лыжных ходов.		
	5	Решение ситуационных задач по системе подготовки лыжника-гонщика. Составление комплекса упражнений для развития физических качеств по заданию преподавателя.		
Тема 2.3 Планирование, организация, проведение и анализ занятий, соревнований по лыжному спорту. Документация.	Содержание		3	3
	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. Организация и проведение соревнований. Документы планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Судейские бригады. Судейство соревнований по лыжным гонкам. Организация и проведение лыжных соревнований в школе.		
	Практические занятия		1	
	1	Тестирование по правилам соревнований по лыжным гонкам.		
Тема 2.4 Основы оздоровительной тренировки средствами лыжной подготовки	Содержание		4	2
	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.		

	Практическая работа	1
	1 Расчёт индивидуальной программы ходьбы на лыжах с учётом своего возраста и функционального состояния.	
Самостоятельная работа при изучении Раздела ПМ 2 Проведение анализа части занятия. Подготовка к тестированию по правилам соревнований по лыжным гонкам 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). 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		10
	1. История развития лыжного спорта. 2. Основы методики обучения способам передвижения на лыжах. 3. Общ-развивающие и специальные упражнения лыжника 4. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. 5. Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по лыжному спорту. 6. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе. 7. Организация и проведение соревнований в общеобразовательной школе. 8. Физическая и специальная подготовка лыжника-гонщика. 9. Методика оздоровительной тренировки средствами лыжной подготовки.	
Раздел ПМ 3 Освоение баскетбола с методикой обучения		54
МДК 1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки		54 (18+18+18)

Тема 3.1 Баскетбол - учебная дисциплина и вид спорта. Техника двигательных действий в баскетболе	Содержание		12	3
	1	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.		
	Практические занятия		6	
	1	Изучение техники двигательных действий в нападении 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.		
2	Изучение техники двигательных действий в защите. 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.			
3	Освоение тактики игры в нападении и защите. 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).		
Тема 3.2 Методика обучения технико - тактическим двигательным действиям в баскетболе	Содержание		10	2
	1	Основы обучения двигательным действиям в баскетболе. Этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование. Типовая схема обучения двигательным действиям. Выбор средств и методов обучения. Методические указания. Характерные ошибки, способы устранения их. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.		
	Практические занятия		6	
	1	Методика обучения технике двигательных действий в нападении.		
	2	Методика обучения технике двигательных действий в защите.		
	3	Методика обучения тактике игры в защите и нападении.		
4	Составление комплексов упражнений по развитию физических качеств средствами баскетбола: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости (по заданию преподавателя).			
Тема 3.3 Организация и проведение соревнований по баскетболу. Основы судейства в баскетболе. Документация.	Содержание		6	2
	1	Виды и характер соревнований по баскетболу. Деятельность судейской коллегии по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу.		
	Практические занятия		2	
	1	Тестирование: правила соревнований по баскетболу.		
	2	Семинар: Организация и судейство соревнований по баскетболу.		
Тема 3.4	Содержание		4	

Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-оздоровительной работы по баскетболу	1	Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, планы-конспекты уроков. Планирование учебной и физкультурно-оздоровительной работы по баскетболу в общеобразовательной школе, спортивной секции. Виды педагогического контроля. Методы контроля.		3
	Практическая работа:		2	
	1	Разработка поурочного плана по баскетболу по заданию преподавателя.		
	2	Разработка плана - конспекта урока баскетбола.		
Тема 3.5 Организация, проведение и анализ занятий по баскетболу в школе и спортивной секции. Основы оздоровительной тренировки в баскетболе	Содержание		4	
	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.		3
	2	Плотность урока. Анализ урока баскетбола. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока (занятий) по баскетболу.		
	Практические занятия		2	
	1	Проведение частей урока баскетбола по заданию преподавателя и их анализ.		
	2	Разработка плана оздоровительной тренировки по баскетболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя		
Самостоятельная работа при изучении Раздела 3. ПМ 02. Подготовка к семинарам по контрольным вопросам Подготовка к тестированию по правилам соревнований по баскетболу. Составление конспекта подготовительной части урока баскетбола и её проведение			18	

<p>Составление конспекта урока баскетбола по заданию преподавателя. Проведение анализа части урока баскетбола. Разработка плана оздоровительной тренировки по баскетболу 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 6 тем из предложенных:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История развития баскетбола 2. Основы техники и методики обучения двигательным действиям в баскетболе 3. Физическая и специальная подготовка баскетболиста 4. Общеобразовательные и специальные упражнения баскетболиста 5. Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно-оздоровительной работе по баскетболу. 6. Организация и методика проведения занятий по баскетболу в общеобразовательной школе. 7. Организация и проведение соревнований в общеобразовательной школе. 8. Физическая и специальная подготовка баскетболиста. 9. Современное положение баскетбола в РФ. 10. Деятельность профессиональных баскетбольных клубов. 11. Выдающиеся спортсмены-баскетболисты. 12. Современные представления об игре: характеристика и правила игры. 13. Классификация техники игры. 14. Стратегия и тактика игры. 15. Физическая подготовка баскетболиста. 16. Техническая подготовка баскетболиста. 17. Тактическая подготовка баскетболиста. 18. Специфика психической подготовки игроков-баскетболистов. 19. Овладение индивидуальными и групповыми действиями в баскетболе. 20. Врачебно-педагогический контроль в баскетболе. 		
--	--	--

21. Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом. 22. Информационное обеспечение соревновательного процесса в баскетболе. Использование ИКТ в процессе подготовки баскетболистов.			
Раздел ПМ 4 Освоение волейбола с методикой обучения		82	
МДК 1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки		82 (16+34+32)	
Тема 4.1 Волейбол - учебная дисциплина и вид спорта. Техника двигательных действий в волейболе	Содержание	14	3
	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.		
	Практические занятия	10	
	1 Техника нападения: Стойки, перемещения, остановки волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте, в движении, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом.		
	2 Техника защиты. Блокирование: одиночное и групповое.		
3 Тактика нападения: Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии. Командные действия. Система игры в нападении			

		<p>игроком передней и задней линий. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней и задней линии при приёме подачи нападающих ударов при блокировании и страховке. Командные действия. Система игры в защите углом вперёд и углом назад.</p>		
Тема 4.2 Организация и проведение соревнований по волейболу. Основы судейства в волейболе. Документация.			6	
	1	Виды и характер соревнований по волейболу. Деятельность судейской коллегии по волейболу. Правила соревнований по волейболу.		3
	Практические занятия		2	
	1	Судейство учебных игр. Тестирование: правила соревнований по волейболу.		
Тема 4.3 Методика обучения технике двигательных действий в волейболе и развития физических качеств	Содержание		10	
	1	Основы обучения двигательным действиям в волейболе. Этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование. Типовая схема обучения двигательным действиям. Выбор средств и методов обучения. Методические указания. Характерные ошибки, способы устранения их. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.		3
	2	Методика обучения технике двигательных действий в нападении по волейболу.		3
	3	Методика обучения технике двигательных действий в защите по волейболу.		3
	4	Методика обучения тактике игры в защите и нападении по волейболу.		3
	Практические занятия		8	
	1	Составление комплексов упражнений по развитию физических качеств средствами волейбола: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости (по заданию)		

		преподавателя).		
Тема 4.4 Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно-оздоровительной работы по волейболу	Содержание		6	3
	1	Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, планы-конспекты уроков. Виды педагогического контроля. Методы контроля.		
	Практические занятия		4	
	1	Составление документов планирования учебной и физкультурнооздоровительной работы в ОУ. Тестирование: правила соревнований по волейболу. Решение ситуационных задач.		
Тема 4.5 Организация, проведение и анализ занятий по волейболу. Документация.	Содержание		6	3
	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. 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.		
	Практические занятия		4	
	1	Составление плана-конспекта урока волейбола по заданию преподавателя.		
	2	Проведение частей урока волейбола по заданию преподавателя и их анализ.		
Тема 4.6 Основы оздоровительной тренировки в волейболе	Содержание		8	3
	1	Оздоровительное значение занятий волейболом. Разновидности игры: дворовый волейбол, пляжный волейбол. Развитие ведущих двигательных-координационных качеств средствами волейбола.		

	Закаливающий эффект занятий пляжным волейболом. Построение оздоровительной тренировки по волейболу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки		
	Практическая работа	6	
1	Разработка плана оздоровительной тренировки по волейболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.		
Самостоятельная работа при изучении Раздела 4. ПМ 02. Подготовка к семинарам по контрольным вопросам Подготовка к тестированию по правилам соревнований по волейболу. Составление конспекта подготовительной части урока волейбола и её проведение Составление конспекта урока волейбола по заданию преподавателя. Проведение анализа части урока волейбола. Разработка плана оздоровительной тренировки по волейболу 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 1. Общая характеристика волейбола. 2. Инвентарь и оборудование в волейболе. 3. Физическая и специальная подготовка волейболиста. 4. Разделение игроков по функциям в волейболе. 5. Организация и судейство соревнований по волейболу. 6. Виды соревнований в волейболе. 7. Просмотр и анализ соревнований по волейболу различного масштаба		12	
Раздел ПМ 5 Освоение футбола с методикой оздоровительной		29	

тренировки			
МДК 1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки		29(4+16+9)	
Тема 5.1 Футбол - учебная дисциплина и вид спорта. Техника двигательных действий в футболе. Основные правила соревнований по футболу	Содержание		11
	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.	
	Практические занятия		10
	1	Техника нападения: Перемещения. Владение мячом: удары по мячу ногой, головой, остановки мяча. Правила соревнований по футболу.	
	2	Техника защиты Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Приёмы игры вратаря. Правила соревнований по футболу.	
	3	Тактика нападения: Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые действия. Взаимодействия двух, трёх и более игроков. Командные действия. Учебные игры: 1-4-2-4, 1-4-4-2, 1-4-3-3.	
	4	Тактика защиты: Индивидуальные действия. Опека игрока, владеющего мячом. Групповые и командные действия.	
5	Оценка технико-тактических действий. Тестирование по правилам соревнований по футболу.		
			2

Тема 5.2 Методика обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в футболе	Содержание		3	
	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
	Практическая работа		2	
1	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами футбола по заданию преподавателя.			
Тема 5.3 Планирование, организация, проведение и анализ занятий по футболу. Документация.	Содержание		3	
	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.		3
	Практические занятия		2	
1	Разработка плана-конспекта занятия по футболу. Проведение частей занятия по футболу по заданию преподавателя и анализ проведения частей занятия.			
Тема 5.4 Основы оздоровительной тренировки в футболе	Содержание		3	
	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.		3

	Практические занятия	2
1	Разработка плана оздоровительной тренировки по футболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.	
Самостоятельная работа при изучении Раздела 5. ПМ 02.		12
<p>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам</p> <p>Подготовка к тестированию по правилам соревнований по футболу.</p> <p>Составление конспекта подготовительной части урока футбола и её проведение</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами футбола по заданию преподавателя Проведение анализа части урока футбола.</p> <p>Разработка плана оздоровительной тренировки по футболу 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. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая характеристика футбола. 2. Инвентарь и оборудование в футболе. 3. Физическая и специальная подготовка футболиста. 4. Разделение игроков по функциям в футболе. 5. Организация и судейство соревнований по футболу. 6. Виды соревнований в футболе. <p>Просмотр и анализ соревнований по футболу различного масштаба.</p>		
Раздел ПМ 6		31
Освоение единоборств с методикой оздоровительной тренировки		
МДК 1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с		31 (6+16+9)

методикой оздоровительной тренировки			
Тема 6.1. Единоборства как учебная дисциплина.	Содержание		4
	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.	
	Практические занятия		2
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.		
Тема 6.2. Техника греко-римской борьбы. Основные правила соревнований по греко-римской борьбе.	Содержание		4
	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.	
	Практические занятия		2

	1	Техника выполнения основных технических действий в стойке: Броски проворотом (через туловище). Бросок через спину отворотом с колен. Броски подворотом (через бок, таз). Броски наклоном. Наклон сваливанием захватами вплотную.		
	2	Наклоны сваливанием с захватом руки. Сбивания сдергиванием. Сбивания зависанием (вращаясь). Броски прогибом подкласса «разгибаясь». Бросок разгибаясь с обхватом туловища с рукой. Бросок разгибаясь с захватом руки через плечи.		
	3	Борьба в положении «полустоя». «Полуброски» (сваливания). Полунаклоны набеганием и забеганием. Полунаклон забеганием при одноименной взаимной стойке. Сбивания снизу.		
Тема 6.3. Техника армейского рукопашного боя. Основные правила армейского рукопашного боя.	Содержание		8	
	1	Обучение приемам техники единоборств. Обучение основных стоек, используемых для проведения защитных и атакующих действий. Обучение основных ударов руками и ногами на месте и в движении. Обучение блоков и уходов от ударов руками и ногами. Совершенствование нанесения ударов руками и ногами в движении по «лапам».		2
	2	Обучение элементам самообороны от захватов: одежды, рук, шеи, волос и т.д. Обучение элементам самообороны: от ударов руками и ногами. Обучение элементам самообороны: от нанесение ударов ножом.		2
		Обучение элементам самообороны: от нанесение ударов палкой.		2
	3	Приемы самозащиты с предметом. Приемы передвижений по полю боя. Техника ведения боя с использованием колющего предмета. Техника ведения боя с использованием рубящего предмета.		2

	4	Упражнения и комбинации приемов по обучению и закреплению атакующих и защитных действий с предметом и без него.		2
	Практические занятия		8	
	1	Составление комплексов упражнений для обучения технике ведения боя с оружием и без него.		
Тема 6.4 Основы оздоровительной тренировки в единоборствах.	Содержание		6	2
	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.		
	Практические занятия		4	
	1	Влияние занятий единоборствами на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма. Дозирование и педагогический контроль нагрузки занятиях единоборствами. Построение оздоровительной тренировки по единоборствам. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.		
Самостоятельная работа при изучении ПМ 02. Подготовка к семинарам по контрольным вопросам Составление конспекта подготовительной части урока по единоборствам и её проведение Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами единоборств по заданию преподавателя Составление конспекта урока по единоборствам по заданию преподавателя. 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.			12	

<p>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы Выбрать 4 темы из предложенных:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Греко-римская борьба в системе физического воспитания, ее особенности и значение</p>			
<p>Раздел ПМ 7 Освоение настольного тенниса с методикой оздоровительной тренировки</p>		34	
<p>МДК 1. Базовые и новые физкультурно-спортивные</p>		34 (4+21+9)	

виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки			
Тема 7.1 Настольный теннис – учебная дисциплина и вид спорта	Содержание		7
	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.	
	Практические занятия		6
	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-спинудар, 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 подбрасыванием мяча (быстрые – с ложными движениями рук с ракеткой, с нижним,		

		нижнебоковым, верхнебоковым вращением, медленные – с нижним, нижнебоковым вращением).		
Тема 7.2 Методика обучения технике двигательных действий в настольном теннисе	Содержание		9	2
	1	Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении технико-тактическим действиям теннисиста. Характерные ошибки, способы их устранения.		
	Практические занятия		8	
	1	Методика обучения держанию ракетки, стойкам, передвижениям.		
	2	Методика обучения ударам и подачам.		
3	Методика обучения тактическим действиям в игре.			
4	Оценка технико-тактических действий оюучающихся. Устный опрос по правилам соревнований по настольному теннису.			
Тема 7.3 Методика развития физических качеств средствами настольного тенниса	Содержание		2	2
	1	Средства и методы развития физических качеств теннисиста: выносливости, ловкости, гибкости, быстроты. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств теннисиста по заданию преподавателя.		
	Практические занятия		2	
Тема 7.4 Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно-оздоровительной работе по настольному теннису	Содержание		1	2
	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 настольному теннису в спортивной секции. Виды педагогического контроля. Методы контроля.		
	Практические занятия		1	
1	Организация планирования учебной и физкультурно-оздоровительной работы по настольному теннису в спортивной секции			

Тема 7.5 Организация, проведение и анализ занятий по настольному теннису. Документация	Содержание		3	2
	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.		
	Практические занятия		2	
Тема 7.6 Основы оздоровительной тренировки в настольном теннисе	Содержание		3	3
	1	Построение оздоровительной тренировки по настольному теннису. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.		
	Практическая работа		2	
1		Разработка плана оздоровительной тренировки по настольному теннису по заданию преподавателя.		
Самостоятельная работа при изучении Раздела 7. ПМ 02. Подготовка к семинарам по контрольным вопросам Составление комплексов упражнений для развития физических качеств по заданию преподавателя Составление конспекта частей занятия по настольному теннису по заданию преподавателя и их проведение Составление плана-конспекта занятия по настольному теннису по заданию преподавателя. Разработка плана оздоровительной тренировки по настольному теннису для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.		12		

<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. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы Выбрать 4 темы из предложенных:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История развития настольного тенниса. 2. Правила соревнований по настольному теннису. 3. Организация и судейство соревнований по настольному теннису. 4. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе. 5. Планирование учебной и физкультурно-оздоровительной работы. 6. Педагогический контроль и самоконтроль. 7. Организация, проведение и анализ занятий по настольному теннису. 8. Физическая и специальная подготовка теннисиста. 9. Основы построения оздоровительной тренировки в настольном теннисе. 			
Раздел ПМ 8		29	
Освоение плавания с методикой обучения			
МДК 1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки		29 (4+16+9)	
Тема 8.1	Содержание	8	
Плавание-учебная дисциплина и вид спорта. Техника спортивных способов плавания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предмет и задачи. История и этапы развития плавания. Классификация плавания. Терминология. Основы техники плавания: факторы, определяющие технику, законы физики, цикличность движений, физиологические функции организма. Пассивное, динамическое и статическое плавание. Свойства воды: вязкость, плотность. Давление и сопротивление воды, выталкивание. Плаучесть, лобовое сопротивление, угол атаки, лобовая поверхность тела. 		3

	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.		
Практические занятия		6	
1	Техника кроля на груди. Фазы: движения руками; движения ногами, положение тела и дыхание; согласование движений рук и ног.		
2	Техника баттерфляя. Фазы: движения руками; движения ногами; согласование движений рук и ног; дыхание.		
3	Техника кроля на спине. Фазы: движения руками; движения ногами; согласование движений рук и ног, положение тела; дыхание.		
4	Техника брасса. Фазы: движения руками; движения ногами; согласование движений рук и ног; положение тела и дыхание.		
5	Техника стартов в плавании. Разновидности стартов: старт с захватом руками за тумбочку (греб-старт), старт прыжком, легкоатлетический старт, старт принимающего эстафету («взрывной» старт). Фазы греб-старта: исходное положение; «натяжение», толчок; полёт; вход в воду; скольжение; выход на поверхность воды. Фазы старта при плавании на спине: исходное положение, отталкивание от стенки бассейна, полёт, вход в воду, скольжение и работа ног, выход на поверхность воды.		
6	Техника поворота в плавании кролем на груди. Фазы: приближение к стенке бассейна; вращение; отталкивание, скольжение и выход на поверхность. Техника поворота при плавании баттерфляем и брассом. Фазы: приближение к стенке бассейна; собственно поворот; отталкивание; скольжение и выход на		

		поверхность воды.		
	7	Демонстрация техники спортивных способов плавания на оценку. Тестирование по правилам соревнований по плаванию.		
Тема 8.2 Методика обучения спортивным способам плавания	Содержание		8	
	1	Основы обучения плаванию. 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).		2
	2	Подготовительные упражнения. Адаптационные упражнения: исходное положение пловца, выдох в воду, задержка дыхания, лежание в воде, скольжение, положение кисти при гребковых движениях. Ходьба, прыжки, приседания на суше и в воде. Имитационные упражнения.		2
	3	Обучение кролю на груди. На суше: форма гребковых движений и удары ногами. 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.		2
	4	Обучение брассу. На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в брассе. В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой. В воде: освоение техники дыхания в брассе, сочетание		2

		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.	
	5	Обучение кролю на спине. На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в кроле на спине. 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.	2
	6	Обучение баттерфляю. На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в баттерфляе. В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой. В воде: освоение техники дыхания в баттерфляе. Сочетание движений рук и дыхания. Координация техники баттерфляя. Демонстрация техники баттерфляя.	2
	7	Обучение стартам. На суше: характеристика стартовых прыжков, значение для дальнейшей борьбы, имитационные упражнения, отработка движений, кувырок вперёд прыжком, постановка ног на стенку бассейна, прыжки по сигналу. 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.	2
	8	Обучение поворотам. На суше: выполнение группировок, перекатов, кувырков. В воде: подплывания к стенке бассейна, касание, вращение,	2

		постановка ног, толчок от стенки бассейна, скольжение, первые плавательные движения. Техника открытого и закрытого поворота с вращением вперед. Демонстрация техники стартов.		
	Практические занятия		8	
	1	Средства и методы развития физических качеств пловца: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств.		
	2	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.		
Тема 8.3 Организация, проведение и анализ урока (занятия) по плаванию. Документация.	Содержание		2	3
	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. Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Дозирование нагрузки.		
	2	Плотность урока. Анализ урока по плаванию. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока (занятий) по плаванию.		3
	Практические занятия		1	
	1	Подбор упражнений для каждой части урока. Составление конспекта урока по плаванию.		
	2	Семинар: планирование, педагогический контроль,		

		организация занятий по плаванию		
Тема 8.4 Основы оздоровительной тренировки в плавании	Содержание		2	3
	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.		
	Практическая работа		1	
	1	Разработка плана оздоровительной тренировки по плаванию по заданию преподавателя.		
Самостоятельная работа при изучении Раздела 8. ПМ 02.			12	
<p>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств по заданию преподавателя.</p> <p>Составление конспекта урока по плаванию по заданию преподавателя.</p> <p>Разработка плана оздоровительной тренировки по плаванию 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>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История и этапы развития плавания. 2. Правила соревнований, организация и судейство соревнований по плаванию. 3. Техника и методика обучения спортивным способам плавания. 4. Планирование, организация и проведение занятий по плаванию. 5. Физическая и специальная подготовка пловца. <p>Основы построения оздоровительной тренировки в плавании.</p>				
Раздел ПМ 9				
Освоение аквааэробики с				

методикой обучения			
МДК 1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки			26 (4+16+6)
Тема 9.1 Аквааэробика – учебная дисциплина, новый вид спорта. Методика развития физических качеств на занятиях аквааэробикой	Содержание		12
	1	История развития аквааэробики. Оздоровительное значение аквааэробики. Анатомо-физиологические особенности плавучести занимающихся. Классификация упражнений аквааэробики. Основные принципы оздоровительной тренировки: повторность, постепенность, индивидуализация. Материально-техническое обеспечение занятий аквааэробикой.	2
	Практические занятия		10
	1	Обучение базовым упражнениям.	
	2	Упражнения для развития силы.	
	3	Упражнения для развития координационных способностей.	
	4	Упражнения для развития выносливости.	
	5	Упражнения для развития гибкости.	
6	Хореографические упражнения.		
Тема 9.2 Планирование, организация, проведение и анализ урока (занятия) по аквааэробике. Педагогический контроль и самоконтроль	Содержание		8
	1	Структура занятия аквааэробикой (подготовительная, основная, заключительная части занятия). Методика проведения занятий с группами различного уровня подготовленности. Анализ урока.	2
	2	Структура комплекса аквааэробики. Требования к составлению комплексов аквааэробики. Пульсовая стоимость нагрузки в различных комплексах аквааэробики. Выбор музыкального сопровождения. Техника безопасности на воде. Педагогический контроль и самоконтроль. Самоконтроль	2
	Практические занятия		6

	1	Подготовительная часть занятия: разминочная серия.		
	2	Основная часть занятия: - прыжково-беговая серия; - партерная серия; - серия с предметами; - серия в положении «стоя»; - серия упражнений, способствующих обучению плаванию.		
	3	Заключительная часть занятия: - серия в парах; - танцевальная серия; - серия дыхательных упражнений; - серия игровых упражнений.		
<p>Самостоятельная работа при изучении Раздела 9. ПМ 02. Составление комплексов по акваэробике по заданию преподавателя. Составление индивидуальной программы занятий акваэробикой с учётом своего возраста и функционального состояния. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1.История развития акваэробики. 2.Техника и методика обучения упражнениям акваэробики. 3.Планирование, организация и проведение занятий по акваэробике. 4. Основы построения оздоровительной тренировки в акваэробике.</p>			6	
Раздел ПМ 10 Освоение гимнастики с методикой обучения				
МДК 1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки			38 (6+20+12)	
Тема10.1	Содержание		4	

Гимнастическая терминология	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	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. Виды гимнастики: спортивная, художественная, ритмическая, акробатика, калланетика, стрейчинг, аэробика, шейпинг.		2
	Практические занятия		2	
	1	Запись гимнастических положений по показу, по рассказу, конструирование упражнений.		
	2	Составить гимнастический комплекс. Описать его текстовым и графическим способом.		
Тема 10.2 Основы обучения гимнастическим упражнениям: строевые упражнения	Содержание		2	3
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.			

	Практические занятия		1	
	1	Обучение строевым упражнениям: строевым приёмам, построениям и перестроениям, поворотам и передвижениям, движению в обход, противходом, перемене направления движения колонны, размыканиям и смыканиям.		
Тема 10.3. Обучение общеразвивающим упражнениям	Содержание		<i>1</i>	3
	1	Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Конструирование общеразвивающих упражнений. Методические рекомендации по составлению разминочных 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.		
	Практические занятия		1	
	1	Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя на: растягивание, расслабление, осанку, координацию, дыхание, с предметами, на тренажёрах, в парах, в движении. Проведение комплексов упражнений.		
Тема 10.4 Обучение акробатическим упражнениям	Содержание		<i>1</i>	3
	1	Акробатические упражнения. 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.		

	Практические занятия	1	
	1 Обучение технике прыжковых упражнений: группировкам, перекатам, кувырмам, переворотам, сальто, прыжкам на батуте; балансовых: шпагату, мосту, равновесию, стойкам, парным и групповым упражнениям		
Тема 10.5 Обучение упражнениям художественной гимнастики	Содержание	<i>1</i>	
	1 Упражнения художественной гимнастики. 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.		3
Тема 10.6 Обучение хореографическим упражнениям	Практические занятия	1	
	Содержание	<i>1</i>	
1 Хореографические упражнения. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, равновесий. Позиции ног, рук. Методика обучения хореографическим упражнениям. Элементы народного танца.	3		
Тема 10.7. Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-оздоровительной работы по гимнастике	Практические занятия	1	
	Содержание	<i>1</i>	
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		
	Практические занятия	-	
Тема 10.8	Содержание	3	

Организация, проведение и анализ урока гимнастики. Документация.	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 гимнастик		2
	Практические занятия		2	
	1	Подбор упражнений для каждой части урока. Составление плана-конспекта частей урока гимнастики.		
	2	Устный опрос: планирование, педагогический контроль, организация урока гимнастики по контрольным вопросам		
Тема 10.9 Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по гимнастике (праздников)	Содержание		2	
	1	Массовые гимнастические выступления: структура, правила подготовки, сценарный план, план репетиций, содержание выступлений. 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. 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.		3
	Практические занятия		1	
	1	Разработка сценария праздника. Устный опрос по правилам соревнований по гимнастике		
Тема 10.10.	Содержание		2	

Основы оздоровительной тренировки в гимнастике	1	Построение оздоровительной тренировки по гимнастике. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.		3
	Практические занятия		2	
	1	Разработка плана оздоровительной тренировки по различным видам гимнастики по заданию преподавателя и по выбору обучающегося: пилатес, стретчинг, йога, калланетика.		
Тема 10.11. Атлетическая гимнастика	Содержание		2	
	1	Комплекс упражнений с гантелями.		3
	2	Комплекс упражнений с гириями.		3
	3	Комплекс упражнений на тренажёрах.		3
	Практические занятия		2	
Тема 10.12 Стретчинг	Содержание		2	
	1	Упражнения для мышц спины, пресса, ног, рук, шеи. Обучение технике выполнения упражнений.		3
	2	Упражнения для расслабления.		3
	Практические занятия		2	
	3	Подбор упражнений для растяжки различных групп мышц.		
	4	Составление конспекта комплекса упражнений стретчинга.		
	5	Проведение комплекса упражнений стретчинга.		
Тема 10.13. Калланетика	Содержание		2	
	1	Упражнения для мышц спины, пресса, ног, рук, шеи.		3
	2	Упражнения для расслабления. Растяжка.		3
	Практические занятия		2	
	3	Подбор упражнений для различных групп мышц. Обучение правильной технике выполнения упражнений.		
	4	Проведение комплекса калланетики.		
Тема 10.14 Пилатес	Содержание		2	
	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,		3

	среднего и продвинутого уровней. Упражнения с фитболом		
	Практические занятия	2	
	1. Упражнения для начинающих. Базовые упражнения. Техника выполнения упражнений.		
	2. Комплекс упражнений для начального уровня. Составление и проведение.		
	3. Комплекс упражнений для среднего уровня. Составление и проведение.		
	4. Комплекс упражнений для продвинутого уровня. Составление и проведение.		
	5. Упражнения для правильной осанки.		
	6. Упражнения на баланс.		
	7. Упражнения для укрепления мышц.		
	8. Упражнения для развития силы.		
	9. Упражнения с отягощениями.		
	10. Упражнения с фитболом. Техника выполнения упражнений.		
Самостоятельная работа при изучении раздела 10. ПМ 02.:		12	
<p>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам</p> <p>Подготовка к устному опросу по правилам соревнований по гимнастике.</p> <p>Составление конспекта подготовительной части урока гимнастики и её проведение</p> <p>Составление конспекта урока гимнастики по заданию преподавателя.</p> <p>Проведение анализа части урока гимнастики.</p> <p>Разработка плана оздоровительной тренировки 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>Изучение правил составления комплексов упражнений. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>1. Общая характеристика гимнастических упражнений.</p>			

2. Инвентарь и оборудование в гимнастике.			
1. Организация и судейство соревнований по гимнастике. Просмотр и анализ соревнований по гимнастике различного масштаба			
Раздел ПМ 11. Освоение подвижных игр с методикой обучения			
МДК 1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки		23 (2+12+9)	
Тема 11.1 Введение в предмет. Подвижные игры в педагогической практике	Содержание	2	
1	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии игры. Игры в системе физического воспитания личности.		2
2	Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учетом возрастных особенностей детей.		2
3	Технологии обучения и организации занятий подвижными играми с различным контингентом занимающихся.		3
	Практические занятия	-	
Тема 11.2. Методика проведения подвижных игр с детьми разного возраста	Содержание	8	
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.		3
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.		3
3	Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 4-6 классов. Содержание программного		3

		материала по подвижным играм для учащихся 4-6 классов. Примерные подвижные игры для учащихся 4-6 классов.		
	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.		3
	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.		3
	6	Особенности организации и проведения подвижных игр на переменах.		3
		Практические занятия	8	
Тема 11.3. Подвижные игры в тренировочном процессе по ИВС		Содержание	2	
	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).		3
		Практические занятия	2	
Тема 11.4. Организация проведения соревнований по подвижным играм		Содержание	1	
	1	Особенности организации и проведения соревнований по подвижным играм. Составление положения о проведении соревнований.		3
		Практические занятия	1	
Тема 11.5. Оздоровительное значение подвижных игр		Содержание	1	
	1	Подвижные игры на переменах, физкультминутках. Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.		
		Практические занятия	1	

<p>Самостоятельная работа при изучении раздела 11. ПМ 02. 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.</p> <p>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая характеристика деятельности в подвижных играх. 2. Подвижные игры во внеурочных формах работы, игры на переменах, игры-аттракционы. 3. Игры в детских оздоровительных лагерях. 4. Подготовка места, инвентаря, разметка площадки. 5. Дозирование нагрузки в игре; 6. Оценка выполнения игровых действий 7. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр 8. Классификация подвижных игр 9. Подбор игр в соответствии с возрастом занимающихся 10. Подбор игр в зависимости от педагогических задач и условий проведения 11. Игры для воспитания различных физических качеств 12. 12. Общая характеристика деятельности в подвижных играх . 13. Игры на переменах, игры аттракционы. 		9	
<p>Раздел ПМ 12 Освоение кроссфита с методикой обучения</p>		32	
<p>МДК 1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки</p>		32 (7+14+11)	
<p>Тема 12.1. Кроссфит - учебная дисциплина и программа тренировок. Техника двигательных действий в кроссфите.</p>	<p>Содержание</p> <p>1 История и основные этапы развития кроссфита. Терминология. Места занятий, инвентарь и оборудование. Меры безопасности при занятиях кроссфитом. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий кроссфитом. Организация и проведение</p>	8	2

Основные правила соревнований по кроссфиту.		соревнований по кроссфиту.		
		Практические занятия	6	
	1	Техника выполнения «воздушных приседаний»: Воздушные приседания. Обучение движению. И.П тела, фазы выполнения. Приседания «на коробку». Приседания «низ к низу».		
		Основные ошибки, причины, их исправления. Правила соревнований по кроссфиту.		
	2	Техника выполнения «фронтальных» приседаний : 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	Техника выполнения жима штанги: 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	Техника выполнения «жимового» и «толчкового» швунга: «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).			
5	Техника выполнения бросков медицинского мяча. Тестирование по правилам выполнения упражнений в кроссфите. Выполнение программы тренировок № 3 (WOD № 3).			

Тема 12.2. Методика обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в кроссфите	Содержание		6	
	1	Методика обучения технике выполнения «воздушных приседаний в кроссфите. Выполнение программы тренировок № 4 (WOD № 4).		3
	2	Методика обучения технике выполнения «фронтальных» приседаний в кроссфите. Выполнение программы тренировок № 5 (WOD № 5).		3
	3	Методика обучения технике выполнения жима штанги и становой тяги. Выполнение программы тренировок № 6 (WOD № 6).		3
	Практические занятия		6	
Тема 12.3. Теоретический образец программирования в кроссфите	Содержание		3	
	1	Теоретический образец программирования в кроссфите. Общий вид шаблона программ. Модальность. Элементы модальностей. Структура тренировочного комплекса. Структура тренировки. (дни, приоритет элемента, структура, интенсивность, характер восстановления и работы.) Применение. Примеры комплексов.		3
	Практические занятия		-	
Тема 12.4. Основы оздоровительной тренировки в кроссфите.	Содержание		4	
	1	Кроссфит – как программа тренировок. Доступность кроссфита. Влияние занятий кроссфитом на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма. Дозирование и педагогический контроль нагрузки на занятиях кроссфитом. Построение оздоровительной тренировки по кроссфиту. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.		3
	Практическая работа		2	
	1	Разработка плана оздоровительной тренировки по		

	кроссфиту для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.		
<p>Самостоятельная работа при изучении раздела 12. ПМ 02.</p> <p>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам.</p> <p>Подготовка к тестированию по правилам выполнения упражнений в кроссфите.</p> <p>Составление конспекта подготовительной части урока кроссфита и её проведение.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами кроссфита по заданию преподавателя.</p> <p>Составление конспекта урока кроссфита по заданию преподавателя.</p> <p>Проведение анализа части урока по кроссфиту.</p> <p>Разработка плана оздоровительной тренировки по кроссфиту 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.</p> <p>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Выбрать 4 темы из предложенных:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая характеристика кроссфита. 2. Инвентарь и оборудование в кроссфите. 3. Грег Глассман и изобретение кроссфита . 4. Организация и судейство соревнований по кроссфиту. 5. Появление кроссфита в России. 6. Описание комплекса тренировок в кроссфите. 7. Командные тактические действия в нападении и в защите. 8. Соревнования 2012 года, основные правила и победители. 9. Основные термины в кроссфите. 10. Характеристика фронтальных приседаний. (техника, методика обучения, основные фазы, типичные ошибки). 11. Подводящие упражнения как средство обучения технике кроссфита. 12. Организация занятий кроссфитом. 		11	

<p>13. Формы внеклассной работы и внешкольной работы по футболу. 14. Методика судейства соревнований по кроссфиту. 15. Специализированные, сертифицированные залы для занятия кроссфитом. 16. Использование программ тренировок в ИВС. 17. «Жимовой» швунг. (техника, методика обучения, основные фазы, типичные ошибки). 18. «Голчковый» швунг. (техника, методика обучения, основные фазы, типичные ошибки). 19. Становая тяга. (техника, методика обучения, основные фазы, типичные ошибки). 20. Приседания со штангой «над головой». (техника, методика обучения, основные фазы, типичные ошибки). 21. Питание при занятиях кроссфитом. 22. Федор Серков и развитие кроссфита в Свердловской области. 23. Теоретический образец программирования в кроссфите. 24. Общий вид шаблона программ в кроссфите. Модальность. Элементы модальностей. 25. Структура тренировочного комплекса в кроссфите. Структура тренировки в кроссфите. (дни, приоритет элемента, структура, интенсивность, характер восстановления и работы.) 26. Применение кроссфита в тренировочной деятельности 27. Примеры основных комплексов применяемых в кроссфите.</p>			
Раздел 13. ПМ 02. Освоение туризма с методикой обучения			31
МДК 1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки			31 (7+14+ 10)
Тема 13.1. Введение в предмет	Содержание		2
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 самодетельный туризм. Классификация походов по средствам передвижения и месту проведения. Классификация походов в зависимости от их цели.		2

		Степенные и категорийные походы.		
		Практические занятия	1	
	1	Семинар по контрольным вопросам.		
ТЕМА 13.2 Топографическая подготовка туриста		Содержание	5	
	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
		Практические занятия	4	
	1	Семинар по контрольным вопросам темы.		
	2	Измерение расстояний по карте на местности. Использование топографической карты в походе.		
	3	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.		
	4	Работа с компасом: определение сторон горизонта, азимут.		
ТЕМА 13.3: Организация туристского похода		Содержание	2	
	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.		3
		Практические занятия	1	
	1	Работа малых групп: 1. Страховка командная и самостраховка. 2. Вязка носилок из жердей и вспомогательной		

		<p>веревки.</p> <p>3. Способы переноски пострадавшего: на руках, рюкзаках, носилках.</p> <p>4. Изготовление носилок из шестов, одеял, штормовок, спасательного мешка и т.д.</p>		
<p>Тема 13.4 Поход выходного дня</p>		Содержание	4	
	1	<p>Пешеходный туризм 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.</p>		3
	2	<p>Лыжный туризм 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.</p>		3
	3	<p>Водный туризм Выбор маршрута; выбор судов и снаряжения; особенности водных походов. Горный туризм Особенности путешествия в горах; снаряжение туриста-горняка; туристские узлы; техника и тактика передвижения в горах.</p>		3
		Практические занятия		3
	1	Техника движения по пересеченной местности, техника движения на подъемах, спусках, при траверсе склонов,		

		техника движения по тропам. Организация движения. Организация бивуака.		
	2	Особенности техники движения туриста – лыжника. Освоение лыжных ходов: переменный, одношажный. Техника торможения плугом, полу – плугом. Движение на подъеме, спуске.		
Тема 13.5 Гигиена туриста. Первая медицинская помощь		Содержание	2	
	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.		
		Практические занятия	1	
1	Оказание первой медицинской помощи. Формирование походно-медицинской аптечки.			
Тема 13.6 Туристский быт и охрана природы.		Содержание	3	
	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 палатками. Питание в походе. Ягоды и грибы, правила их сбор		

		Практические занятия	2	
	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.		
Тема 13.7 Содержание и формы туристской работы с детьми	Содержание		3	
	1	Постановка 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.		3
	Практические занятия		2	
	1	Семинар по контрольным вопросам тем		
	2	Разработка проекта экскурсий со школьниками.		
Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ 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. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы Подготовка реферата по теме занятия. Примерные темы рефератов: 1. История развития туризма. 2. Топографическая подготовка. 3. Классификация видов туризма. 4. Карта и масштаб. 5. Однодневный поход. 6. Условные знаки: классификация. 7. Этапы организации многодневного похода. 8. Работа с компасом. Азимут. Самостоятельная работа обучающегося <i>Работа малых групп:</i> подготовка электронных презентаций по теме занятия:			10	

1.Топографическая подготовка туриста. 2.Обеспечение безопасности в походе. 3. Особенности и организация лыжных походов. 4.Особенности и организация горных походов. <i>Работа малых групп:</i> 1. Страховка командная и самостраховка. 2. Вязка носилок из жердей и вспомогательной веревки. 3. Способы переноски пострадавшего: на руках, рюкзаках, носилках. 4. Изготовление носилок из шестов, одеял, штормовок, спасательного мешка и т.д.			
Раздел ПМ 14 Подготовка обучающихся к организации физкультурно-спортивной работы с различными группами населения		381	
МДК 2 Организация физкультурно-спортивной работы		381	
Тема 14.1. Сущность физкультурно-спортивной деятельности	Содержание	14	
	1 Понятия «физкультурно-спортивная деятельность», «физическая культура». Определения понятий: «социальная интеграция», «образ жизни». Значение физкультурно-спортивной деятельности.		1
	Практические занятия	10	
Тема 14.2. Системный подход к организации физкультурно-спортивной деятельности	Содержание	14	
	1 Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Личностно-ориентированный подход к организации физкультурных занятий. Цель физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в физическом воспитании. Цель физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в дошкольном, школьном, молодом, зрелом и пожилом возрастах.		2
	Практические занятия	10	
Тема 14.3.	Содержание	14	

Функции физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности	1	Педагогические функции: коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, воспитательная, развивающая, ценностно-ориентационная, лечебно-восстановительная, профессионально-подготовительная, творческая, рекреационно-оздоровительная, творческая, рекреативно-оздоровительная, гедонистическая, спортивно-соревновательная. Социальные функции: гуманистическая, социализирующая, интегративная, коммуникативная, зрелищная и эстетическая.		2
	Практические занятия		10	
Тема 14.4. Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности	Содержание		13	
	1	Урочные формы физической культуры. Система образовательных учреждений, в которых используются урочные формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Неурочные формы организации ФК, их соответствие целям основных компонентов ФК. Система государственных и негосударственных учреждений, в которых используются неурочные формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.		2
Практические занятия		9		
<i>Тема 14.5. Методы формирования знаний</i>	Содержание		13	
	1	Словесные методы (вербальной, невербальной передачи информации, сопряженной и идеомоторной речи). Особенности их использования с занимающимися. Наглядные методы. Их специфический характер использования с занимающимися.		3
Практические занятия		9		
<i>Тема 14.6. Методы обучения двигательным действиям</i>	Содержание		13	
	1	Обучение целостное и по частям, значение подводящих и имитационных упражнений. Использование специальных		2

		тренажерных устройств при обучении двигательным действиям.		
		Практические занятия Изучение особенности обучения двигательным действиям.	9	
<i>Тема 14.7.</i> Методы развития физических качеств и способностей	Содержание		13	2
	1	Особенности использования методов развития физических качеств: вариативность упражнений, оптимальность, возрастная адекватность. Методы развития скоростных, силовых способностей, гибкости, выносливости.		
		Практические занятия особенности подбора методов развития координации, использование которых направлено на развитие способности к дифференцированию временных, пространственных динамических и ритмических параметров движения.	9	
<i>Тема 14.8.</i> Коррекционно-развивающие игры	Содержание		13	2
	1	Подвижная игра как способ воздействия на развитие физических способностей, личностных и психических качеств занимающихся. Классификация подвижных игр		
		Практические занятия Требования к организации и проведению подвижных игр: выбор атрибутов и организация места проведения игры, дозирование нагрузки, руководство	9	
<i>Тема 14.9.</i> Методы воспитания личности на занятиях физической культуры	Содержание		11	2
	1	Методы педагогического воздействия: особенности применения методов педагогической оценки (одобрение, похвала, «аванс», замечание). Нетрадиционные методы педагогической оценки («Я-сообщение», «Ты-сообщение», логическое последствие обстоятельств, возложение оценочных полномочий на ребенка, оттянутая во времени оценка). Методы организации взаимодействия педагога и занимающихся (индивидуальные, индивидуально-групповые и малогрупповые занятия).-		
		Практические занятия	9	

Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ (4-5 семестр)			
оформление схемы «Компоненты физической культуры и формы их организации» подготовка реферата на тему: «Значение применения наглядности в пропаганде двигательной активности и ЗОЖ».		51	
выполнение индивидуальных заданий; проработка конспекта урока, литературы- выполнение практических заданий; проработка конспекта урока, учебной литературы по изучаемой теме. выполнение практических заданий; подбор подвижных игр для занимающихся различных возрастных групп. подготовка реферата на тему: «Отечественный и зарубежный опыт организации физкультурно-спортивной работы».			
выполнение индивидуальных заданий; проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме выполнение практических заданий: составить кроссворд по изученной теме.			
<i>Тема 14.10.</i>	Содержание	8	
Физкультурно-оздоровительные занятия в системе специального образования	1 Дифференцированный подход к комплектованию групп занимающихся. Программные требования к количеству учебного времени и содержанию уроков и занятий физической культурой с различными возрастными категориями занимающихся в дошкольных, школьных и профессиональных специальных образовательных учреждениях. Требования к проведению уроков и занятий. Четырехчастная структура уроков и занятий.		
	Практические занятия	6	
Тема 14.11	Содержание	4	
Физкультурно-оздоровительные занятия в системе массового образования	1 Требования к содержанию и проведению уроков физической культуры для учащихся, школы различных возрастов.		3
	Практические занятия	2	

Тема 14.12 Физкультурно-оздоровительные занятия физической рекреации	Содержание		<i>11</i>
	1	Классификация форм физкультурно-оздоровительных занятий по месту применения: в условиях быта и семьи (гигиеническая гимнастика, закаливание, подвижные игры), в условиях учебной и трудовой деятельности (физминутки, гигиеническая гимнастика до начала учебного дня, производственная гимнастика), в условиях досуга и активного отдыха (деятельность физкультурно-спортивных клубов, рекреационных парков, центров проведения спортивных праздников, летних и зимних оздоровительных лагерей, учреждений дополнительного образования детей). 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
	Практические занятия		8
Тема 14.15 Нетрадиционные средства физкультурно-оздоровительных занятий	Содержание		8
	1	Дыхательные упражнения, особенности их применения на физкультурно-оздоровительных занятиях. Гимнастика для глаз. Использование специальных релаксационных упражнений для глаз для всех возрастных групп школьников.	2
	Практические занятия		5
Тема 14.16 Дополнительное образование в области физической культуры	Содержание		7
	1	Направленность дополнительного образования на занятия с занимающимися различных возрастов. Формы включения дополнительного образования в различные сферы социальной жизни: образование, здравоохранение, социальное обеспечение, ФК и С. Содержание	2

		деятельности детско-юношеских спортивных школ. Содержание дополнительного образования.		
		Практические занятия	5	
Тема 14.17 Планирование физкультурно- оздоровительных занятий		Содержание.	7	
	1	Понятие планирования работы по физическому воспитанию в образовательном учреждении. Сроки планирования. Требования к планированию. Характеристика основных документов планирования (учебный план, учебная программа, план-график, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий). Планирование рекреационных занятий в режиме учебного дня: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки, физкультурные паузы, дополнительные занятия во второй половине учебного дня		2
		Практические занятия составление годового плана-графика, рабочего четвертного плана на основе учебной программы по физическому воспитанию для общеобразовательной школы.	5	
Тема 14.18 Педагогический контроль на физкультурно- оздоровительных занятиях		Содержание.	7	
	1	Понятие педагогического контроля. Функциональное назначение предварительного, оперативного, текущего, этапного, итогового контроля. Методы контроля (педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование). Хронометрирование занятий. Методика определения динамики физической нагрузки.		2
		Практические занятия проведение хронометрирования физкультурного занятия; анализ плотности занятия; проведение пульсометрии, анализ двигательной активности занимающихся.	5	
Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ (6 семестр)			23	

<p>выполнение практических заданий;</p> <p>изучение программ по физическому воспитанию для общеобразовательной школы. (выявить сходства и различия по предлагаемому плану).</p> <p>выполнение практических заданий;</p> <p>проработка конспекта урока, учебной литературы по изучаемой теме</p> <p>выполнение индивидуальных заданий. Проработка конспекта урока, учебной литературы по изучаемой теме:</p> <p>подготовка реферата на тему: «Антистрессовая пластическая гимнастика как нетрадиционное средство физкультурно-оздоровительных занятий»</p> <p>реферат на тему: «Опыт работы негосударственных организаций по развитию физической культуры и спорта».</p> <p>выполнение практических заданий;</p> <p>составление годового плана-графика на основе учебной программы по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений.</p> <p>выполнение индивидуальных заданий. Подготовка к контрольной работе, проработка конспекта урока, учебной литературы по изучаемой теме.</p>			
<p>Тема 14.19</p> <p>Требования к физкультурно-спортивным сооружениям</p>	<p>Содержание</p> <p>1 Спортивные сооружения для занятий физической культурой и спортом. Классификация с позиции функционального назначения. Основные размеры, планировочные решения, оснащение основными и вспомогательными помещениями спортивных залов, стадионов, плавательных бассейнов, игровых площадок. Обеспечение доступности и безопасности пользования помещениями физкультурно-спортивного сооружения.</p>	<p><i>18</i></p>	<p>2</p>
	<p>Практические занятия</p>		
<p>Тема 14.20</p> <p>Требования к использованию физкультурного оборудования и инвентаря</p>	<p>Содержание</p> <p>1 Требования к использованию занимающимися физкультурного оборудования и инвентаря (мячи, гимнастические стенки, обручи, палки, гимнастические снаряды и т.д.). Требования к зимнему инвентарю и занятиям на воздухе. Требования к открытым</p>	<p><i>18</i></p>	

	спортсооружениям и занятиям на них. Требования к использованию занимающимися специального физкультурного оборудования и инвентаря (тренажеры).		
	Практические занятия - техника безопасности на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях и соревнованиях; - оформление документации по технике безопасности.	12	
Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ (7 семестр) подготовка реферата на тему: «Физкультурно-спортивные сооружения, предназначенный для совместного использования людьми здоровыми и с ОВЗ» выполнение индивидуальных заданий. Проработка конспектов уроков, учебной литературы по изучаемому разделу.		18	
Тема 14.21. Организация и управление спортом в РФ	Содержание	12	
	1 Направления современного спорта: Олимпийские виды спорта, Паралимпийский и Сурдлимпийский спорт. Органы управления физкультурно-спортивным движением. Деятельность Министерства спорта РФ.		2
	Практические занятия	6	
Тема 14.22. Классификация лиц, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью	Содержание	12	
	1 Спортивно-функциональная классификация (модель соревновательной деятельности). Основные группы лиц, занимающиеся спортом. Спортсмены-любители и профессионалы.		2
	Практические занятия	8	
Тема 14.23. Планирование спортивных-массовых мероприятий	Содержание	18	
	1 Требования к планированию спортивных соревнований и мероприятий. Принципы планирования. Основная документация, отражающая планирование спортивных мероприятий и соревнований.		2
	Практические занятия	14	
	1 - изучение Единого календарного плана всероссийский и международных спортивных мероприятий на текущий год. Составление Единого календарного плана		

		физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий для города;		
	2	- составление положения о спортивном соревновании. Структура и содержание положения. Составление сценария спортивного соревнования. Церемонии открытия, закрытия и награждения;		
	3	- участие в подготовке и проведении традиционного спортивного областного фестиваля среди учащихся общеобразовательных школ. Анализ проведенного мероприятия с точки зрения обеспечения содержания.		
Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ			21	
выполнение индивидуальных заданий. Проработка конспектов уроков, учебной литературы по изучаемому разделу; подготовка реферата на тему: «Единая всероссийская спортивная классификация. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта»;				
Раздел ПМ 15 Освоение основ лечебной физкультуры и массажа			64	
МДК 3 Лечебная физкультура и массаж			64	
Тема 15.01. Общие основы ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений	Содержание		6	
	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	Механизмы лечебного воздействия гимнастических упражнений. Механизмы стимулирующего и трофического действия. Компенсации нарушенных функций, образование временных компенсаций.		2
	3	Формы ЛФК в различных двигательных режимах. Понятие об идеомоторных и изометрических упражнениях.		1

	Практические занятия	1	
	1 Семинар по контрольным вопросам темы.		
Тема 15.02 Контроль переносимости процедур лечебной физической культуры	Содержание	3	
	1 Физиологическая кривая на занятиях ЛФК. Визуальные признаки утомления. Определение частоты дыхания. Контроль за изменениями клинических показателей и функционального состояния.		2
	2 Определение толерантности нагрузки. Освоение методов дозировки, контроля за переносимостью нагрузки.		2
	Практические занятия	1	
	1 Семинар по контрольным вопросам темы.		
Тема 15.03 ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата. Составление комплексов ЛФК при травмах.	Содержание	4	
	1 Классификация травм опорно-двигательного аппарата. Задачи и общие принципы ЛФК при травмах. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений при травмах.		
	2 Методика ЛФК при переломах костей плечевого пояса, позвоночника и нижних конечностей.		
	Практические занятия	2	
	1 Семинар по контрольным вопросам темы.		
	2 Составление комплексов ЛФК при переломах костей плечевого пояса, позвоночника и нижних конечностей.		
Тема 15.04 ЛФК при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения и мочевого выведения. ЛФК при нарушении обмена веществ.	Содержание	9	
	1 Краткая характеристика заболеваний органов дыхания, заболеваний сердечно-сосудистой системы, патологии органов пищеварения и мочевого выведения. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК.		2
	2 Методика проведения ЛФК при ишемической болезни сердца, ревматизме, гипертонии, гипотонии, сердечно-сосудистой недостаточности.		2
	3 Методика занятий лечебной физкультурой при бронхите,		2

		пневмонии, бронхиальной астме. Методика респираторной гимнастики.		
	4	Методика занятий ЛФК при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.		2
	5	Особенности проведения занятий лечебной гимнастикой при пиелонефритах и мочекаменной болезни.		2
	6	Методика занятий ЛФК при нарушении обмена веществ.		2
	Практические занятия		3	
	1	Составление комплексов ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Составление комплексов лечебной гимнастики при заболеваниях внутренних органов.		
	2	Составление комплексов ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Составление комплексов ЛФК при нарушении обмена веществ.		
	3	Проведение процедур ЛФК в учебной группе при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, заболеваниях сердечно-сосудистой системы.		
Тема 15.05 ЛФК при заболевании нервной системы.	Содержание		8	
	1	Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах. Краткая характеристика заболеваний различных структур нервной системы.		2
	2	Методика ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга. Методика ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга и периферических нервов.		2
	Практические занятия		3	
	1	Семинар по контрольным вопросам темы.		
	2	Составление комплексов ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга в учебной группе.		
	3	Составление комплексов ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга и периферических нервов в учебной группе.		

Тема 15.06 ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	Содержание		7	
	1	Общая характеристика нарушений осанки. Сколиозы: этиология, формы, степени, диагностика. Методики ЛФК для разгрузки и вытяжения позвоночника. Методика коррекции патологической осанки.		2
	2	Методика ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.		2
	3	Методика занятий с детьми со сколиозами, посещающими уроки физкультуры. Лечебная гимнастика при плоскостопии.		2
	Практические занятия		3	
	1	Семинар по контрольным вопросам темы.		
	2	Составление комплексов ЛФК при сколиозе в учебной группе. Составление комплексов ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата в учебной группе.		
Тема 15.07 Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе и подготовительной медицинской группе.	Содержание		7	
	1	Организация медицинских групп в школе. Характеристика специальной и подготовительной медицинской группы.		2
	2	Особенности занятий при различных заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья школьников. Выбор упражнений, дозировка нагрузки.		2
	3	Методика ЛФК для глаз. Лечебная гимнастика при близорукости.		2
	4	Методика проведения занятий ЛФК в бассейне со школьниками с нарушениями в физическом развитии.	2	
	Практические занятия		3	
	1	Семинар по контрольным вопросам темы.		
2	Составление комплексов ЛФК для коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе и подготовительной медицинской группе.			

Тема 15.8 Общие основы массажа	Содержание		3	
	1	Понятие о массаже. Физиологические механизмы влияния массажа на организм и отдельные системы организма. Виды, методы, формы массажа.		2
	2	Показания и противопоказания к применению массажа.		2
	3	Гигиенические основы массажа.		2
	Практические занятия		-	
Тема 15.9. Виды и приемы массажа и самомассажа	Содержание		2	
	1	Классификация видов массажа: аппаратные виды, общий массаж, спортивный массаж. Характеристика основных приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.		
	Практические занятия		-	
Тема 15.10. Техника выполнения массажа и самомассажа на отдельных участках тела	Содержание		9	
	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
	6	Техника самомассажа: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приема.		2
	Практические занятия			9
Самостоятельная работа при изучении раздела.			22	

Конспектирование материала, предоставленного на самостоятельное изучение.
Доработка и оформление записей по лекционному материалу. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций и лекций преподавателя.

Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы

Самостоятельное внеаудиторное исследование по заданным темам (подготовка рефератов).

Темы рефератов:

Профилактика нарушений осанки.

Упражнения для позвоночника по Полю Брэггу.

Дыхание по методике Бутейко и Стрельниковой.

Хождение босиком как метод профилактики и лечения плоскостопия

ЛФК для больных сахарным диабетом.

«Мир воды» (ЛФК для взрослых и детей на воде);

Восточные лечебные методики: Тай-Цзи Цюань, хатха-йога.

ЛФК при варикозном расширении вен.

Лечебная гимнастика при ожирении.

Упражнения для глаз по методике Бейтса и Корбетт.

Работа с учебно-методической литературой.

Доработка и оформление записей по лекционному материалу.

Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций и лекций преподавателя.

Выполнение основных приемов массажа и самомассажа.

Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы

Самостоятельное внеаудиторное исследование по заданным темам (подготовка рефератов). Темы рефератов:

История возникновения и развития массажа. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на нервную систему. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на кожу и

<p>подкожно-жировую клетчатку. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.</p> <p>Физиологическое действие массажа на мышечную систему.</p> <p>Массаж в сочетании с другими видами лечения.</p> <p>Спортивный массаж. Гигиенический массаж.</p>		
Примерная тематика курсовых работ (проектов)	-	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка по курсовой работе (проекту)	-	
<p>Производственная практика (по профилю специальности) итоговая по модулю</p> <p>Виды работ</p> <p>Основные компоненты практической деятельности обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение специфики профессиональной педагогической деятельности педагога по физической культуре и спорту, функций и обязанностей классного руководителя в условиях общеобразовательной школы; – проведение 2 форм воспитательной работы с учащимися с учетом плана воспитательной работы тренера; – проведение психологических исследований по изучению личности занимающегося, составление психолого-педагогической характеристики школьника; – проведение педагогического анализа учебно-тренировочного процесса тренера по виду спорта; – проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия в группе начальной подготовки или учебно-тренировочной группе по виду спорта (10 занятий). <p>Базовый модуль педагогической практики:</p> <ul style="list-style-type: none"> – дневник педагогической практики; – проведение 2 форм воспитательной работы; – выполнение заданий по психологии; – проведение педагогического анализа учебно-тренировочного занятия; – проведение подготовительной части 10-и учебно-тренировочных занятий в группе начальной подготовки или учебно-тренировочной группе по виду спорта. <p>Дополнительный модуль педагогической практики:</p> <p>Презентация о проведенной учебно-воспитательной работе на заключительной конференции, оценивается руководителем практики и методистом от 1 до 2 баллов.</p> <p>Итоговая оценка педагогической практики складывается из базового и дополнительного модулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – минимальная оценка для допуска к промежуточной аттестации составляет 25 баллов. 	108	

– максимальная оценка составляет 58 баллов. При наборе более 25 баллов обучающемуся выставляется зачет за практику		
	1017	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности, оснащенного следующим оборудованием:

– автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (мультимедиа-проектор Epson EB-W29, интерактивная доска PrometheanAktivBoard, компьютер: монитор, системный блок, клавиатура, сетевой фильтр, коврик, мышь);

– меловая ученическая доска;

и учебно-наглядные пособия:

– презентации.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, оснащенного следующим оборудованием:

– мяч волейбольный № 5 – 7 шт.;

– мяч футзальный – 11 шт.;

– сетка волейбольная KV – 1 шт.;

– стойка волейбольная – 1 шт.;

– стойки для прыжков в высоту – 1 шт.;

– антенны волейбольные – 2 шт.;

– автоматизированное рабочее место для антенн волейбольные – 2 шт.;

– конус разделительный – 15 шт.;

– мяч для мини-футбола – 8 шт.;

– мяч футбольный – 15 шт.;

– мяч баскетбольный – 18 шт.;

– мяч гандбольный «Winner» – 6 шт.;

– планка для прыжков в высоту – 2 шт.;

– сетка баскетбольная – 14 шт.;

– стойка для прыжков в высоту с планкой – 2 шт.;

– ядро для толкания 3,5(ж) – 2 шт.;

– ядро для толкания 5,5(м) – 2 шт.;

– гири для соревнований 16 кг – 2 шт.;

– гири для соревнований 24 кг – 2 шт.;

– гири для соревнований 32 кг – 2 шт.;

– гири для соревнований 10 кг – 2 шт.;

– гири для соревнований 12 кг – 2 шт.;

– гири для соревнований 14 кг – 2 шт.;

– гири для соревнований 18 кг – 2 шт.;

– гири для соревнований 20 кг – 2 шт.;

– гири для соревнований 22 кг – 2 шт.;

- гири для соревнований 26 кг – 2 шт.;
- гири для соревнований 28 кг – 2 шт.;
- гири для соревнований 30 кг – 2 шт.;
- гири для соревнований 8 кг – 2 шт.;
- шведская стенка – 4 шт.

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенного следующим оборудованием:

- легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»);
- открытая баскетбольная площадка;
- открытая волейбольная площадка;
- футбольное поле стадиона;
- хоккейный корт;
- площадка для игры в мини-футбол;
- теннисный корт;
- площадка «Воркаут»;
- площадка уличных тренажеров;
- скалодром, военизированная полоса препятствий;
- учебно-тренировочная пожарная вышка.

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета лечебной физической культуры и массажа, оснащенного следующим оборудованием:

- автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (мультимедиа-проектор Epson EB-W29, интерактивная доска PrometheanAktivBoard, компьютеры: монитор, системный блок, клавиатура, сетевой фильтр, коврик, мышь);
- меловая ученическая доска;
- и учебно-наглядными пособиями:
- презентации.

4. 2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основные источники

1. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 261 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13337-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457514>

2. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456982>

Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой пре-подавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457599>

2. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448847>

4.3. Общие требования к организации образовательного процесса

В рамках реализации профессионального модуля **Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения** предполагается теоретическое обучение, практические занятия, учебная практика, производственная практика (концентрированная).

Профессиональный модуль **Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения** относится к основному виду профессиональной деятельности в рамках профессионального цикла.

Обязательным условием успешного обучения в рамках профессионального модуля является проведение производственной практики которая реализуется концентрированно в процессе освоения разделов модуля.

Важнейшим компонентом освоения профессионального модуля является самостоятельная работа обучающихся, которая реализуется через систему домашних заданий и специально организованной аудиторной или внеаудиторной (как групповой, так и индивидуальной) деятельности обучающихся

По профессиональному модулю предусмотрена текущая и промежуточная аттестация. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации разрабатываются самостоятельно.

Освоению данного профессионального модуля должно предшествовать изучение учебных дисциплин таких, как «Педагогика», «Психология», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

В соответствии с ФГОС специальности реализация профессионального модуля должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным.

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

Руководство практикой должно осуществляться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля).

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

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

<i>Результаты (освоенные компетенции)</i>	<i>Основные показатели оценки результата</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки</i>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	– владение информацией о процессах, происходящих в системе образования; – знание нормативных документов в области образования; – аргументированность и полнота объяснения сущности и социальной значимости будущей профессии; – активность, инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности; – демонстрация интереса к будущей профессии	Текущий контроль в форме: - защиты лабораторных и практических занятий; - контрольных работ по темам МДК. Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля. Комплексный экзамен по модулю. Защита курсового проекта.

<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<p>– обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач; – отбор оптимальных методов решения педагогических задач; – прогнозирование последствий решения педагогических задач;</p>	<p>Текущий контроль в форме: - защиты лабораторных и практических занятий; - контрольных работ по темам МДК.</p> <p>Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.</p>
<p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях</p>	<p>– адекватность принятия решений в нестандартных педагогических ситуациях; – прогнозирование результатов развития нестандартных ситуаций; – обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов решения нестандартных ситуаций;</p>	<p>Текущий контроль в форме: - защиты лабораторных и практических занятий; - контрольных работ по темам МДК.</p> <p>Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>	<p>– нахождение и использование информации для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;</p>	<p>Текущий контроль в форме: - защиты лабораторных и практических занятий; - контрольных работ по темам МДК.</p> <p>Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.</p>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной</p>	<p>– владение информационно-коммуникационными технологиями; – использование информационно-</p>	<p>Текущий контроль в форме: - защиты лабораторных и практических занятий; - контрольных работ по</p>

деятельности	коммуникационные технологии для решения профессиональных задач;	темам МДК. Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать коллегами и социальными партнерами	– умение взаимодействовать в коллективе для решения профессиональных задач; – взаимодействие с обучающимися, преподавателями в процессе обучения.	-экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики; -дифференцированный зачет
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	– умение соотносить цели обучения с содержанием, формами и методами обучения; – умение подбирать контрольно-оценочные упражнения; – умение взаимодействовать с учащимися, мотивируя их деятельность; – правильная постановка диагноза поведения учащихся, мотивов их деятельности;	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики;
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	– умение диагностировать, самоанализировать проблемы в профессиональной деятельности; – проявление интереса к овладению новыми знаниями и умениями в области профессиональной деятельности;	-дифференцированный зачет; -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях;
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены	– адекватность постановки целей, использования методов, приемов, форм, технологий организации	-экспертная оценка защиты лабораторной работы; -экспертная оценка на практических занятиях;

технологий	образовательного процесса;	
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	– умение подбирать упражнения, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей; – умение использовать приемы страховки на занятиях физической культурой;	- дифференцированный зачет
ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.	– владение способами проектирования программ, планов, методических разработок по различным видам деятельности; апробация программ во время учебной и производственной практик	- зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля
ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	– знание методики организации и проведения внеурочных мероприятий и занятий физической культурой; – умение проводить учебные занятия по физической культуре в соответствии с современными требованиями;	– экспертная оценка разработки учебно-программной документации на педагогической практике; – экспертная оценка выполнения практического задания (решение ситуативной задачи, разработка проекта) на практическом занятии;
ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.	– умение использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	– экспертная оценка в процессе защиты реферата; – экспертная оценка выступлений с сообщениями (докладами) на занятиях; – экспертная оценка анализа (самоанализа) педагогической деятельности, конкретных педагогических ситуаций в период педагогической практики, на

		практических занятиях;
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	<ul style="list-style-type: none"> – владение способами проектирования методических разработок, планов, программ; – умение осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения; подбирать методы контроля; разрабатывать средства контроля 	<ul style="list-style-type: none"> – экспертная оценка выступлений с сообщениями (докладами) на занятиях, конференциях и т. п.; – экспертная оценка оформления и презентации портфолио педагогических разработок; – экспертная оценка оформления отчетов по педагогической практике;
ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	<ul style="list-style-type: none"> – изложение результатов исследований и проектной деятельности – умение анализировать внеурочные мероприятия и учебные занятия по физической культуре 	<ul style="list-style-type: none"> – экспертная оценка в процессе защиты контрольной работы; – экспертная оценка на педагогической практике;
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.	<ul style="list-style-type: none"> – умение правильно вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> экспертная оценка в процессе защиты контрольной работы; наблюдение и анализ деятельности обучающегося в ходе решения педагогических задач