БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

РАССМОТРЕНО:
на заседании Педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор БП ОУ ОО
«Училище олимпийского резерва»
Д.А.Патохин
Приказ № 30-08-08
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ПМ.02 «ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ»

ДЛЯ СТУДЕНТОВ **3-4** курсов

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01. Физическая культура
/педагог по физической культуре и спорту/

ОРЕЛ 2023

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования для специальности 49.02.01 Физическая культура /педагог по физической культуре и спорту/

Заведующая заочным отделением СПО
_____ И.В. Киселева
«30» 08 2023 г.

Одобрена:
на заседании ПЦК
профессиональных дисциплин.
Протокол № 10
от «28» июня 2023г.
Председатель ПЦК Киселева И.В.

Разработчики:

Коноплева Светлана Николаевна – преподаватель
_____
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Кошелева Елена Сергеевна – преподаватель
_____
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Сорокина Елена Валентиновна – преподаватель
_____
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Донцов Владимир Владимирович – преподаватель
_____
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Симонова Виктория Геннадьевна – преподаватель
_____
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

	Содержание	Стр.
1.	**Паспорт рабочей программы профессионального модуля**	3
1.1.	Область применения программы	3
1.2.	Цели и задачи профессионального модуля – требования к результатам освоения профессионального модуля	3
1.3.	Количество часов на освоение программы профессионального модуля	5
1.4.	Аттестация по профессиональному модулю	5
2.	**Результаты освоения профессионального модуля**	6
3.	**Структура и содержание профессионального модуля**	7
3.1.	Тематический план профессионального модуля	7
3.2.	Содержание обучения профессионального модуля	8
4.	**Условия реализации программы профессионального модуля**	40
4.1.	Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	40
4.2.	Информационное обеспечение обучения	40
4.3.	Общие требования к организации образовательного процесса	42
4.4.	Кадровое обеспечение образовательного процесса	42
5.	**Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля**	43

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПМ.02 «ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ»

1.1.Область применения программы

Рабочая программа профессионального модуля является частью рабочей программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура (углубленной подготовки), квалификация - педагог по физической культуре и спорту, в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

Рабочая программа профессионального модуля может быть использована всеми образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию основной профессиональной образовательной программы по данной укрупненной группе специальностей и в области дополнительного педагогического образования.

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

В результате изучения профессионального модуля обучающийся 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;

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен уметь:

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

- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;

- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);

- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;

- применять приемы страховки и самостраховки 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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;

- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;

- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;

- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;

- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;

- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;

- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;

- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;

- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;

- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;

- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;

- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;

- основные виды и приемы массажа.

1.3. Количество часов на изучение программы профессионального модуля:

максимальной учебной нагрузки: 1155 часов, в том числе:

самостоятельной работы 1041часов;

обязательной аудиторной учебной нагрузки:114 часов
учебная практика 72 часа;
производственная практика 288 часов.

1.4. Аттестация по профессиональному модулю – экзамен (квалификационный)

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПМ.02 «ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ»

Результатом освоения профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта в том числе профессиональными (ПК) и общими(ОК) компетенциями:

Перечень формируемых 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.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
ОК 12	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.2	Проводить учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.3	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК 1.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК 1.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
ПК 1.7	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
ПК 1.8	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
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.
ПК 3.1	Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.
ПК 3.2	Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.
ПК 3.3	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ПК 3.4	Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
ПК 3.5	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПМ.02 «ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ»

3.1. Тематический план

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 *(если предусмотрена рассредоточенная практика)*
			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 2.1-2.6	МДК.02.01Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки	909	54	32		823			
ПК 2.1-2.6	МДК 02.02 Организация физкультурно-спортивной работы	96	8	2		86			
ПК 2.1-2.6	МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж	150	16	2		132			
	Учебная практика	72							72
	Производственная практика (по профилю специальности), часов *(если предусмотрена итоговая (концентрированная) практика)*	288							288
	Всего:	1155	78	36	*	1041	*	*	360

3.2. Содержание обучения ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения»

Примерный тематический план и содержание дисциплины МДК «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки

МДК.02.01	**БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ**	**909/823**	
Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Уровень освоения**
МДК 02.01.01 Легкая атлетика с методикой преподавания		***18/135***	
3 курс			
Введение. Предмет и задачи курса.	**Содержание материала:**	**2**	1-2
	1 Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкая атлетика как вид спорта. История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений	2	
	Самостоятельная работа студентов: ***Самостоятельное составление конспекта по плану:*** 1. *Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.* 2. *История развития легкой атлетики.* 3. Основные понятия и терминология. Техника безопасности в ходе проведения занятий по легкой атлетике.	***30***	
Раздел 1. Техника видов легкой атлетики с основами методики обучения.		***12/65***	
Тема 1.1. Основы методики обучения легкой атлетике.	**Содержание материала:**	**2/25**	2
	2 Последовательность изучения видов бега, прыжков и метаний. Этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении Структура урока легкой атлетики. Задачи и содержание частей урока.	2	
	Самостоятельная работа студентов: - составления комплексов упражнений для развития различных физических качеств; **Общеразвивающие и специальные упражнения.** *Составление комплексов специальных легкоатлетических упражнений.* 1. Применение упражнений из других видов спорта для обучения легкоатлетических упражнений. 2. Специальные упражнения бегуна.	***25***	

	3. Специальные упражнения прыгуна. 4. Специальные упражнения метателя. **Темы рефератов, докладов:** 1. Комплексы ОРУ различной направленности (по выбору студента). 2. Специальные упражнения для овладения рациональной техникой вида легкой атлетики (по выбору студента). 3. Специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств (по выбору студента).		
Тема 1.2. Основы техники бега и методика обучения.	**Содержание материала:**	**2/20**	2
	3 Основы техники бега на короткие, средние, длинные дистанции, техника бега эстафеты	2	
	Практическое занятие № 1	2	
	4 Методика обучения технике бега на разные дистанции: последовательность решения задач и основные средства обучения	2	
	Самостоятельная работа студентов: - составления комплексов упражнений для развития различных физических качеств; - составление анализа проведения урока легкой атлетики; - выявление типичных ошибок при выполнении элементов двигательных действий в легкой атлетике; - работа над выполнением контрольных нормативов по легкой атлетике. **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:** Основы методики обучения технике различных видов бега и ходьбы в легкой атлетике.	***20***	
Тема 1.3. Основы техники прыжков. Методика обучения.	**Содержание материала:**	**4/20**	2
	5 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	
	6 Методика обучения техники прыжков в дину с места и с разбега Методика обучения техники прыжков в высоту с разбега	2	
	Самостоятельная работа студентов: - составления комплексов упражнений для развития различных физических качеств; - составление анализа проведения урока легкой атлетики; - выявление типичных ошибок при выполнении элементов двигательных действий в легкой атлетике; - работа над выполнением контрольных нормативов по легкой атлетике. **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:** 1. Основы методики обучения техники выполнения прыжков в легкой атлетике.	***20***	
	4 курс		
Тема 1.4.	**Практическое занятие № 2**	**2/20**	2

Основы техники метаний.	7	Виды легкоатлетических метаний. Особенности техники метаний (броском, толчком, с поворотом.) Методика обучения технике легкоатлетических метаний: последовательность решения задач и основные средства обучения	2	
	Самостоятельная работа студентов: -фазы метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. - составления комплексов упражнений для развития различных физических качеств; - составление анализа проведения урока легкой атлетики; - выявление типичных ошибок при выполнении элементов двигательных действий в легкой атлетике; - работа над выполнением контрольных нормативов по легкой атлетике. **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:** 1.Основы методики обучения технике выполнения метаний в легкой атлетике.		***20***	
Раздел 2. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике			**4/20**	
		Содержание материала:		
	8	Виды и характер соревнований по легкой атлетике, положение о соревнованиях Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике	*2*	
		Практическое занятие № 3	*2*	
	9	Элементарные правила соревнований по легкой атлетике		
		Самостоятельная работа студентов: составление анализа проведения урока легкой атлетики; - положение о соревнованиях - правила соревнований по легкой атлетике - деятельность судейской коллегии по легкой атлетике Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.Основы методики обучения легкой атлетике. 1. Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по легкой атлетике. 2. Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе. 3. Организация занимающихся на уроке. 5.Запись и графическое изображение отдельных частей упражнений.	*20*	

		6.Организационно-методические указания к проведению урока.		
	Итого:		***18/135***	
	МДК 02.01.02 Подвижные игры с методикой преподавания		***114/102***	
Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материал, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)**		**Объем часов**	**Уровень освоения**
	3 курс			
Раздел 1. История возникновения и развития подвижных игр				
Тема 1.1 Понятие о подвижной игре. Классификация и значение подвижных игр.	**Содержание учебного материала**		**2**	**1-2**
	1-2	Определение подвижной игры как вида деятельности. Специфические особенности подвижных игр в отличии от спортивных. Теории происхождения и развития игры.		
	Самостоятельная работа студентов		**11**	**2-3**
	Подготовить 2 считалочки, 2 комплекса ОРУ в стихах. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Воспитательное, образовательное и оздоровительное значение подвижных игр. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих. Педагогическая группировка (классификация) подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.			
Тема 1.2 Требования к организации и методике проведения подвижных игр.	**Содержание учебного материала**		**2**	**1-2**
	3-4	Воспитывающий характер обучения. Реализация дидактических принципов обучения подвижным играм. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры, роль показа во время объяснения. Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Равномерность нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Требования к окончанию игры. Подведение итогов игры, определение результатов игры. Оценка выполнения игровых действий всего коллектива и отдельно играющих.		
	Самостоятельная работа студентов		**11**	**2-3**
	Составить 2 конспекта подвижных игр по выбору преподавателя, по образцу.			
Раздел 2. Подвижные игры в				

учебной и внеклассной работе				
Тема 2.1 Подвижные игры в ДОУ, школьном уроке физкультуры и во время внеклассной работы	**Содержание учебного материала**		**2**	**1-2**
	5-6	Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в режиме учебного дня. Анализ материала по подвижным игр по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры. Методика проведения игры в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями). Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков).		
	Самостоятельная работа студентов		**11**	**2-3**
	Подвижные игры на переменах. Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания. Особенности применение подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, в группах продленного дня, на школьных вечерах и праздниках, соревнованиях, календарь проведения соревнований. Подготовка организаторов и судей из числа учащихся. Методика проведения соревнований? Веселые старты? Подвижные игры во внешкольной работе. Методика проведения игр в различных условиях внешкольной работы. Подвижные игры в оздоровительных и спортивных лагерях, на детских площадках, в детских клубах, по месту жительства. Туристические игры и эстафеты. Особенности организации игр на местности, на площадках, на физкультурных праздниках, в помещении в дождливую погоду. Организация соревнований по подвижным играм (Веселые старты? День игры? и др.). Игротека в лагере. Подвижные игры в работе зимних оздоровительных лагерей.			
Тема 2.2 Подвижные игры в занятиях спортом	**Самостоятельная работа студентов**		**11**	**2-3**
	Выбор игры для развития морально-волевых качеств детей. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работе с населением. Воспитание в играх физических качеств. Подвижные игры как комплексное средство развития физических качеств. Использование подвижных игр для активации внимания. Использование подвижных игр для отбора в спорте. Использование подвижных игр в различные периоды тренировки. Подвижные игры на воде для детей в оздоровительном лагере. Подвижные игры зимой на льду и в снегу на улице.			
Тема 2.3 Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы населением	**Содержание учебного материала**		**2**	**1-2**
	7-8	Игры для разных возрастных групп. Подвижные игры в работе со взрослыми, в семейном воспитании. Игры в учебных заведениях, ВУЗах. Физиологическая характеристика подвижных игр, применяемая в оздоровительных группах в занятиях с населением.		
Раздел 3. Подготовка и проведение подвижных игр				
Тема3.1 Подвижные игры в ДОУ	**Самостоятельная работа студентов**		**11**	**2-3**
	Догони меня, спаси, домик, не опоздай, береги предмет, прокати мяч, подбрось повыше,			

	попади в воротца, доползи до погремушки, прокати куклу. Кто тише? (игры с ходьбой) «перешагни через палку» (игры с ходьбой) «воробышки и автомобиль» (с ходьбой и бегом) «солнышко и дождик» (игры с бегом) «обезьянки» (игры с ползанием и лазанием). Подвижные игры на воображение.		
Тема 3.2 Подвижные игры для 1-4 классов	**Лабораторно-практическое занятие**	**2**	**1-2**
	9-10 Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «море волнуется раз». Игра «вороны и воробьи». Игра «краски». Игра «выбивала». Игра «светофор». Игра «собачка».		
	Самостоятельная работа студентов Комплекс ОРУ в движении. Игра «к своим флажкам». Игра «день и ночь». Игра «вызов номеров». Игра «пустое место». Игра «невод». Игра «шишки, желуди, орехи». Игра «гуси-гуси га-га-га». Игра «мама (папа) ниточку распутай». Совершенствование координации движений. Игра «передал-садись». Игра «свечи». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «охотники и утки». Игра «сбей мяч». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «рак пятится назад». Игра «скорый поезд». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «кто самый меткий». Игра «не упусти мяч». Игра «Салки на одной ноге». Игра «чай-чай выручай». Игра «колечко». Игра «ручеек». Веселые старты. Эстафеты «бег по кочкам», «бег сороконожек», «скорый поезд», «чемпионы скакалки», «вьюны», «стрекозы», «на новое место». Русские народные игры. Игра «горелки», «лапта», «штандер», «веревочка». Просмотреть подвижные игры для 1-4 классов с речитативом.	**11**	**2-3**
Тема 3.3 Подвижные игры для 5-8 классов	**Самостоятельная работа студентов** Класс, смирно! (игра малой подвижности- на внимание). Узнай, чей голосок. Передал-садись. Охотники и утки. У медведя во бору. Салки, ноги отземли. Кот и мыши. Мяч в кругах. Не давай мяча водящему! Мяч за черту. Перестрелка. Мяч с четырех сторон. Эстафета с ведением мяча и попаданием в корзину. «Город» за «городом. Эстафета с элементами баскетбола. «Охотники» и «утки». Без промаха. Встречная эстафета. Защита укрепления. Подвижная цель. Перестрелбол. Волейбол с выбыванием. Удочка. Эстафета с элементами волейбола. Падающая палка. Догоняй по кругу. Ловля парами. Ножной яч в кругу. Просмотреть подвижные игры для 5-8 классов.	**12**	**2-3**
Тема 3.4 Подвижные игры для 9-11 классов	**Самостоятельная работа студентов** Пятнадцать передач. Перехват мяча. Рывок за мячом. Гонка с выбыванием. Сумей догнать. Перемена мест. Кто выше? Баскетбол с надувным мячом. Борьба за планку. Подвижный ринг. Бег пингвинов. Карусели. Перегонки с мячом. Нападают пятерки. По наземной мишени. Перестрелбол. Ногой и головой за сетку. Знамя. Просмотреть подвижные игры для 9-11 классов.	**12**	**2-3**

Тема 3.5 Методика проведения подвижных игр в спортивной тренировке	**Лабораторно-практическое занятие**	**2**	**1-2**
	11-12 Подвижные игры с элементами «Легкой атлетики». Подвижные игры с элементами «Волейбола». Подвижные игры с элементами «Баскетбола». Подвижные игры с элементами «Футбола».Подвижные игры с элементами «Лыжной подготовки». Подвижные игры с элементами «Борьбы». Подвижные игры с элементами ИВС.		
Тема 3.6 Игры аттракционы	**Самостоятельная работа студентов** «Трудный прыжок», «достань городок», «неуловимый шнур», «вокруг стульев», «проворные мотальщики», «рапиристы», «быстрые пальцы», «извилистой тропой», «сумей построить». «По кирпичикам», «сбей мячик», «меткий футболист», «точный расчет», «хлопни по шару», «точные броски», «удочки», «слалом», «успей проскочить», «воздушная цепь», «удержи палку», «ловкий перемах», «шайбу в круг», «землемеры», «не теряй равновесия», «поединок с ракетками», «поски звонка», «жмурки- носильщики», «успей подобрать», «кто дальше уйдет», «шнурбол», «вернись в круг», «метание в корзину», «остаться в круге», «быстрее перенести», «через скакалку втроем». Проведение подвижных игр по заданию преподавателя.	**12**	**2-3**
Аудиторных занятий		**12**	
в т.ч. ЛПЗ		**4**	
Самостоятельная работа обучающихся		**102**	
Всего		**114**	
МДК 02.01.03 Спортивные игры с методикой преподавания		**261/249**	

Наименование раздела 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 1 Основы спортивных игр			
Тема 1.1 Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта	**Самостоятельная работа студентов** Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Спортивные игры как средство физического воспитания. Терминология спортивных игр.	**5**	**3-4**
	Самостоятельная работа студентов Подготовка тезауруса по теме.	**5**	**3-4**
Тема 1.2 Соревновательная	**Самостоятельная работа студентов** Структура соревновательной деятельности в спортивных играх. Факторы, определяющие эффективность	**5**	**3-4**

деятельность в спортивных играх	соревновательной деятельности в спортивных играх. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм.		
	Самостоятельная работа студентов	**6**	**3-4**
	Изучение основ управления соревновательной деятельностью игроков и команды.		
Тема 1.3 Система соревнований	**Самостоятельная работа студентов**	**6**	**3-4**
	Способы проведения соревнований (система розыгрыша). Подбор, использование и хранение оборудования и инвентаря.		
	Самостоятельная работа студентов	**6**	**3-4**
	Системный характер подготовки обучающихся в спортивных играх. Спортивная подготовка как многолетний непрерывный процесс.		
Раздел 2 Гандбол			
Тема 2.1 История развития и основные правила игры в гандбол	**Самостоятельная работа студентов**	**6**	**3-4**
	История, современное состояние и перспективы развития гандбола. Характеристика гандбола как учебного предмета и вида спорта.		
	Самостоятельная работа студентов	**6**	**3-4**
	Правила и проведение соревнований по гандболу.		
Тема 2.2 Техника и тактика игры. Классификация игры	**Содержание учебного материала**	**2**	**1-2**
	1-2 Техника и тактика игры в гандбол. Приемы игры в нападении и защите, классификация техники.		
	Самостоятельная работа студентов	**6**	**3-4**
	Командные, групповые и индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Изучение правил игры, жестикуляция и судейства.		
Тема 2.3 Обучение технике игры в нападении	**Самостоятельная работа студентов**	**6**	**3-4**
	Основные стойки и перемещения. Ловля мяча двумя руками и одной. Передачи одной рукой: кистевые, согнутой и прямой рукой. Передача двумя руками. Броски мяча по воротам согнутой и прямой рукой сбоку и сверху из опорного положения, в прыжке, в падении, с поворотом. Ведение мяча.		
Тема 2.4 Обучение технике игры в защите	**Самостоятельная работа студентов**	**6**	**3-4**
	Перехваты мяча при передачах, отбор и выбивание при ведении. Блокирование броска. Приемы игры вратаря. Отбивание и ловля мяча, вбрасывание мяча в игру. Выход на перехват при быстром прорыве. Сдача контрольных нормативов по гандболу.		
Тема 2.5 Обучение тактики игры в нападении	**Самостоятельная работа студентов**	**24**	
	Индивидуальные действия. Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом.	6	**3-4**
	Групповые действия. Взаимодействие: «передал — выйди», заслоны на месте и в движении.	6	**3-4**
	Командные действия. Система игры. Позиционное нападение и быстрый прорыв.	6	**3-4**
	Сдача контрольных нормативов по гандболу.	6	**3-4**
	Самостоятельная работа студентов	6	**3-4**
	Просмотр видеоматериалов. Анализ литературных источников.		
Тема 2.6	**Самостоятельная работа студентов**	**18**	

Обучение тактики игры в защите	Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча и с мячом. Действия защитника против двух нападающих.	6	**3-4**
	Групповые действия. Взаимодействие двух и трех защитников: подстраховка, переключение, проскальзывание и групповое блокирование.	6	**3-4**
	Командные действия. Личная защита и ее варианты. Зонная защита и ее варианты.	6	**3-4**
	Самостоятельная работа студентов	**6**	**3-4**
	Просмотр и анализ телепередач, видеозаписей и соревнований по гандболу. Подготовка демонстрационного материала в форме мультимедийных презентации. Разбор правил игры.		
Раздел 3 Волейбол			
Тема 3.1 История развития игры в волейбол	**Самостоятельная работа студентов**	**6**	**3-4**
	История, современное состояние и перспективы развития волейбола.		
Тема 3.2 Правила игры, техника и тактика игры	**Содержание учебного материала**	**2**	**1-2**
	3-4 Правила игры в волейбол. Классификация техники и тактики игры.		
	Самостоятельная работа студентов	**12**	
	Командные, групповые и индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	6	**3-4**
	Просмотр уроков и учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и соревнований по волейболу.	6	**3-4**
Тема 3.3 Обучение технике и тактике игры	**Практические занятия**	**2**	**3-4**
	5-6 Прием и передачи мяча снизу двумя руками в волейболе.		
	Самостоятельная работа студентов	**6**	**3-4**
	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча после перемещения. Совершенствование перемещений и стоек. Передача мяча сверху в движении. Передача мяча над головой. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Подвижные игры при обучении игры в волейбол. Передача мяча за голову. Прием мяча с подач. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Прием и передача мяча с перекатом на бедро и спину. Отбивание мяча у верхнего края сетки кулаком. Игра в защите в парах, тройках, четверках. Игра в нападении в парах, тройках, четверках. Групповой блок. Совершенствование игры в нападении. Защитные действия «углом вперед», «углом назад». Двухсторонняя игра с соблюдением правил соревнований. Сдача контрольных нормативов по волейболу.		
	Самостоятельная работа студентов	**6**	**3-4**
	Изучение правил игры, жестикуляции и судейства.		
Раздел 4 Баскетбол			
Тема 4.1 История развития и основные правила игры в	**Самостоятельная работа студентов**	**6**	**3-4**
	История, современное состояние и перспективы развития баскетбола.		
	Самостоятельная работа студентов	**6**	**3-4**
	Изучение истории баскетбола и его материально-технического обеспечения.		

баскетбол			
Тема 4.2 Правила, техника и тактика игры	**Содержание учебного материала** 7-8 Правила игры в баскетбол. Классификация техники и тактики.	**2**	**1-2**
	Самостоятельная работа студентов Тактика игр. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.	**6**	**3-4**
Тема 4.3 Обучение технике игры	**Практические занятия** 9-10 Ловля двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола на месте и в движении.	**2**	**3-4**
	Самостоятельная работа студентов	**12**	
	Техника нападения. Стойки и передвижения. Остановка прыжком и двумя ногами. Повороты на месте. Передача двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча: с места, двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, сверху. Штрафной бросок, бросок в прыжке, крюком. Двухшажная техника. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, с изменением направления движения, с обводкой препятствий.	6	**3-4**
	Техника защиты. Стойка и передвижение защитника. Вырывание, выбивание, перехват мяча.	6	**3-4**
	Самостоятельная работа студентов Отработка основных элементов техники игры в баскетбол. Просмотр соревнований и учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ. Мастер-класс.	**6**	**3-4**
Тема 4.4 Обучение тактике игры	**Самостоятельная работа студентов** **Тактика нападения и защиты.** Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков и более. Командные действия. Личная системы защиты. Зонная система защиты. Постановка, заслоны, отрыв. Сдача контрольных нормативов по баскетболу.	**6**	**3-4**
	Самостоятельная работа студентов Изучение правил игры, жестикуляции и судейства.	**6**	**3-4**
Тема 4.5 Применение подвижных игр при обучении баскетболу	**Самостоятельная работа студентов** Практическое ознакомление студентов подвижными играми. Проведение самостоятельно одной подвижной игры.	**6**	**3-4**
Раздел 5 Футбол			

Тема 5.1 История развития футбола	**Самостоятельная работа студентов**		**6**	**3-4**
	История и основные этапы развития футбола.			
	Самостоятельная работа студентов		**6**	**3-4**
	Структура управления футболом в России.			
Тема 5.2 Правила, техника и тактика игры	**Содержание учебного материала**		**2**	**1-2**
	11-12	Правила игры в футбол. Приемы игры в нападении и защите, классификация техники. Командные, групповые и индивидуальные тактические действия в нападении и защите.		
Тема 5.3 Обучение технике игры	**Самостоятельная работа студентов**		**6**	**3-4**
	Перемещения, техника владения мячом.			
	Самостоятельная работа студентов		**6**	**3-4**
	Техника нападения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой, остановка мяча. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Приемы игры вратаря. Сдача контрольных нормативов. **Техника защиты.** Перехват мяча. Отбор и выбивание мяча.			
	Самостоятельная работа студентов		**6**	**3-4**
	Подобрать средства и методы обучения и тренировки.			
Тема 5.4 Обучение тактике игры	**Самостоятельная работа студентов**		**12**	
	Техника нападения. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые действия. Командные действия. Учебные игры 1-4-2-4; 1-4-4-2; 1-4-3-3.		6	**3-4**
	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Опека игрока, владеющего иячом. Групповые и командные действия. Сдача контрольных нормативов по футболу.		6	**3-4**
	Самостоятельная работа студентов		**6**	**3-4**
	Изучение особенностей организации соревнований с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций, проводимых по правилам Международной Федерации.			
Тема 5.5 Применение подвижных игр	**Самостоятельная работа студентов**		**6**	**3-4**
	Практическое ознакомление студентов с подвижными играми. Проведение самостоятельно одной подвижной игры.			

при обучении футболу			
Аудиторных занятий		**12**	
в т.ч. ЛПЗ		**4**	
Самостоятельная работа обучающихся		**249**	
Всего		**261**	

	МДК 02.01.04 **Лыжный спорт с методикой преподавания**	**78/60**	
Наименование разделов 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 1. **Введение в предмет, характеристика лыжного спорта**			
Тема 1.1 **История развития лыжного спорта**	**Содержание учебного материала** **Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.** Оздоровительное, образовательное, воспитательное значение. **Особенности развития лыжного спорта**. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. Применение лыж в военном деле. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России. Развитие лыжного спорта после 1917 года. Лыжный спорт в послевоенные годы.	**2**	**1**
	Самостоятельная работа студентов Написание сообщения на тему: «Лыжный спорт в современной России».	***4***	***3***
Тема 1.2 **Характеристика лыжных гонок как вида спорта.**	**Содержание учебного материала** **Основы техники передвижения на лыжах** Основные понятия, стили и правила лыжных гонок. Классификация способов передвижения.	**2**	**1**
	Самостоятельная работа студентов Составление схемы классификации лыжных ходов и способов передвижения.	***6***	***3***
Тема 1.3 **Структура процесса обучения способам передвижения на лыжах.**	**Содержание учебного материала** Структура урока по лыжной подготовке. Типы уроков. Этапы обучения способам передвижения на лыжах.	**2**	**1**
	Самостоятельная работа студентов Составить схему обучения способам передвижения на лыжах.	***2***	***3***
Раздел 2. **Основы соревновательной деятельности в лыжном спорте**			

Тема 2.1 Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	**Практические занятия №1** Подготовка и организация соревнований. Проведение соревнований по лыжным гонкам. Документация соревнований. Гомология лыжных трасс.	2	**1-2**
	Самостоятельная работа студентов Изучение правил по лыжным гонкам Составление схемы лыжной трассы	***6***	***3***
Раздел 3. Методика обучения технике лыжным ходам и способам передвижения на лыжах			
Тема 3.1 Экипировка и снаряжение лыжника-гонщика	**Содержание материала** Подготовка спортивного инвентаря, выбор и подготовка мест занятий. Правила техники безопасности.	**2**	**1-2**
	Самостоятельная работа студентов Выбор лыж, лыжных палок и обуви. Овладение навыками оборудования лыжного инвентаря; постановка креплений и регулирование петель для рук на лыжных палках. Подготовка скользящей поверхности.	***6***	***3***
Тема 3.2 Овладение техникой и методикой обучения попеременным классическим ходам	**Содержание материала** Специально-подводящие упражнения лыжника-гонщика. Имитационные упражнения на месте. Посадка лыжника. Движения рук в попеременном ходе. Специально-подготовительные упражнения для различных групп мышц с резиновыми амортизаторами, набивными мячами и другими отягощениями, с имитацией движений лыжных ходов. Ступающий шаг, скользящий шаг. Причины появления ошибок и пути их исправлений. Общая схема движений при попеременном ходе.	**2**	**1-2**
	Самостоятельная работа студентов Составление опорных схем методики обучение попеременным классическим ходам.	***10***	***3***
Тема 3.3 Овладение техникой и методикой обучения одновременным классическим ходам	**Практические занятия №2** Специальные и подводящие упражнения, имитационные упражнения в движении и на месте. Движения рук при одновременных ходах с палками и без палок. Общая схема движений при одновременном ходе. Причины появления ошибок и способы их исправлений.	**2**	**1-2**
	Самостоятельная работа студентов Совершенствование техники классических лыжных ходов. Составление опорных схем методики обучения одновременным классическим ходам.	***10***	***3***

Тема 3.4 Овладение техникой и методикой обучения коньковым ходам	**Самостоятельная работа студентов** Специально-подводящие упражнения для овладения техникой коньковых ходов. Варианты передвижения коньковыми ходами. Обучение коньковым ходам. Имитация коньковых ходов. Причины появления ошибок и способы их устранения. Совершенствование техники коньковых ходов. Составление опорных схем методики обучения коньковым ходам.	***6***	***3***
Раздел 4. Формы и содержание занятий по лыжной подготовки			
Тема 4.1 Урок как основная форма проведения занятий по лыжной подготовке в школе	**Самостоятельная работа студентов** Приобретение навыков в подаче команд и управлении группой. Выполнение заданий преподавателей по проведению строевых упражнений с лыжами и на лыжах, показу и объяснению общеразвивающих имитационных упражнений, проведению игр и игровых заданий по изучению и совершенствованию техники способов передвижения на лыжах. Определение и исправление ошибок. Изучение школьной программы по физическому воспитанию. Написание плана-конспекта.	**6**	***3***
Тема 4.2 Общие основы системы подготовки в лыжном спорте	**Содержание дисциплины** Содержание подготовки: физическая (общая и специальная), морально-волевая, психологическая, техническая, тактическая, теоретическая. Основные средства, методы и принципы спортивной тренировки. Тренировка на дистанции к сдаче контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов.	**4**	**2-3**
	Самостоятельная работа студентов Составление плана конспекта тренировочного занятия.	***4***	***3***
Аудиторных занятий		**18**	
в т.ч. ЛПЗ		**8**	
Самостоятельная работа обучающихся		**60**	
Всего		**78**	
МДК.02.01.05 Оздоровительные виды гимнастики		**123/111**	
Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)**	**Объем часов**	**Уровень освоения**
Раздел 1 Введение в предмет		**14**	
Тема 1.1	**Содержание учебного материала**	**2**	**2**

Значение гимнастики	Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания. Основные задачи.		
Тема 1.2 Задачи и методические особенности гимнастики	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2**
	Организация и проведение занятий. Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе.		
Тема 1.3 Классификация видов гимнастики	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	
	Классификация видов гимнастики. Оздоровительно- развивающие и спортивные виды гимнастики: гигиеническая, вводная гимнастика, физкультурная минутка, лечебная гимнастика, основная гимнастика, женская гимнастика, атлетическая гимнастика. Спортивные виды гимнастики: спортивная, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика. Понятие и их направленность. Значение, виды и содержание оздоровительно-развивающей и спортивной гимнастики.		
Тема 1.4 Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	
	Содержание, теория, история, методы преподавания. Область научных исследований гимнастики.		
Раздел 2 Терминология гимнастики		**12**	
Тема 2.1. Характеристика гимнастической терминологии	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2-3**
	Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии. Требования предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов, правила применения и сокращения терминов. Образование терминов путем заимствования, словосложения и т.д..		
Тема 2.2 Правила гимнастической терминологии	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2-3**
	Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращения.		
Тема 2.3 Запись гимнастических упражнений	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2-3**
	Основные термины гимнастики. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины упражнений на снарядах, в акробатике и художественной гимнастике.		
Раздел 3 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике		**16**	
Тема 3.1	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2-3**

Причины травматизма и способы его предупреждения	Причины травматизма и способы их предупреждения. Первая медицинская помощь при занятиях гимнастикой. Характеристика травм на занятиях по гимнастике. Меры предупреждения травм.		
Тема 3.2 Требования к местам проведения занятий	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2-3**
	Требования к гимнастическому оборудованию, инвентарю. Технические средства и много комплексные гимнастические снаряды. Подготовка мест для проведения занятий. Установка и проверка состояния различных снарядов.		
Тема 3.3 Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2-3**
	Методика обучения страховки и помощи на занятиях гимнастикой. Страховка и помощь, разучивание их приемов и способов, методика обучения приемам помощи и страховки на уроках гимнастики.		
Тема 3.4 Обучение приемам страховки и помощи	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2-3**
	Методика обучения страховки в вольных упражнениях. Методика обучения страховки в акробатических упражнениях. Методика обучения страховки в упражнениях на бревне. Методика обучения страховки в упражнениях на высокой перекладине. Методика обучения страховки на кольцах.		
Раздел 4 Урок гимнастики в школе		**14**	
Тема 4.1 Подготовительная часть урока	**Содержание учебного материала**	**2**	**2-3**
	Содержание, цели и задачи подготовительной части урока		
Тема 4.2 Основная часть урока	**Содержание учебного материала**	**2**	**2-3**
	Содержание, цели и задачи основной части урока		
Тема 4.3 Заключительная часть урока	**Содержание учебного материала**	**2**	**2-3**
	Содержание, цели и задачи заключительной части урока		
Тема 4.4 Другие формы организации занятий по гимнастике в школе	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2-3**
	Составление в соответствии с темой комплекса специальных упражнений для спортивного праздника.		
Тема 4.5 Физическая нагрузка СМГ	**Практическое занятие**	**2**	
	Составление плана-конспекта урока по гимнастике (в общеобразовательной школе или организациях дополнительного образования).		
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	**2-3**
	Общая и моторная плотность урока. Формы регулирования физической нагрузки на уроке гимнастики. Хронометраж урока гимнастики.		

Раздел 5 Основы обучения гимнастическим упражнениям		**18**	
Тема 5.1 Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2-3**
	Структура, содержание и форма гимнастических упражнений. Техника гимнастических упражнений, техника исполнения гимнастического упражнения. Статические упражнения, динамические упражнения.		
Тема 5.2 Обучение гимнастическим упражнениям	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2-3**
	Цели, задачи и этапы обучения гимнастике. Дидактические принципы обучения гимнастике. Показ упражнения. Объяснение техники исполнения упражнения. Опробования упражнения. Разучивание упражнения.		
Тема 5.3 Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнения	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2-3**
	Принцип наглядности. Принцип систематичности и последовательности. Принцип доступности. Принцип воспитывающего обучения. Методологические приемы обучения гимнастическим упражнениям.		
Тема 5.4 Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям	**Самостоятельная работа обучающихся**	**6**	**2-3**
	Методы обучения гимнастическим упражнениям: словесный, наглядной демонстрации. Метод упражнения: целостного и расчлененного. Подводящие упражнения. Выполнение техники гимнастических упражнений: подъемы. Перевороты, спады, махи, перемахи, перевороты, соскоки. Исправление ошибок при выполнении гимнастических упражнений. Применение приемов помощи и страховки в процессе выполнения упражнений.		
Раздел 6 Упражнения гимнастического многоборья		**32**	
Тема 6.1 Вольные упражнения	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2**
	Сочетание простых движение с акробатическими упражнениями программного материала первого и второго года обучения с танцевальными шагами (приставной шаг, переменный шаг, шаг полки, шаг вальса и др.) на 16 и 32 счета		
Тема 6.2 Упражнения на коне	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2**
	Одноименные перемахи. Разноименные перемахи. Однонаправленные круги. Соскок углом назад.		
Тема 6.3 Упражнения на кольцах	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2-3**
	Висы: смешанные, на согнутых руках, сзади согнувшись, прогнувшись, углом. Упоры: углом. Размахивание: в висе. Подъемы: махом вперед, махом назад, подъем силой. Выкруты: вперед. Соскоки: дугой, переворотом - ноги врозь.		

Тема 6.4 Опорные прыжки	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2-3**
	Основы техники выполнения опорного прыжка. Особенности обучения технике выполнения прямого опорного прыжка. Особенности освоения техники выполнения опорного прыжка боком. Теория и методика обучения прыжкам с переворотом. Обучение техники устойчивого приземления. Особенности техники страховки при выполнении опорного прыжка.		
Тема 6.5 Упражнения на брусьях	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	**2-3**
	Техника упражнений в упоре на брусьях. Теория и методика обучение техники махов на брусьях. Методы обучения кувырка на брусьях. Теория и методика разучивания техники выполнения соскока с брусьев. Усовершенствование техники упражнений на брусьях.		
Тема 6.6 Упражнения на перекладине	**Самостоятельная работа обучающихся**	**6**	**2**
	Основные техники выполнения базовых упражнений на перекладине. Особенности техники выполнения размахиваний на перекладине. Разновидности техники выполнения подъемов на перекладине. Особенности техники соскока с перекладины. Методы разучивания техники выполнения базовых упражнений на перекладине. Методы осуществления страховки на перекладине.		
Тема 6.7 Упражнения на гимнастическом бревне	**Самостоятельная работа обучающихся**	**6**	**2-3**
	Характеристика упражнения на гимнастическом бревне. Основы техники выполнения на гимнастическом бревне. Виды базовых упражнений на бревне(вскок, повороты, прыжки, равновесия). Обучение основным упражнениям на гимнастическом бревне. Методы и способы осуществления страховки при выполнении упражнений на бревне.		
Раздел 7 Планирование и учет работы по гимнастике		**15**	
Тема 7.1 Структура тренировочного процесса	**Практическое занятие**	**2**	
	Семинар: «Основы оздоровительных видов гимнастики».		
Тема 7.2 Учет результатов учебно-тренировочной работы	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	
	Предварительный учет результатов учебно-тренировочной работы. Текущий учет результатов учебно-тренировочной работы.		
Тема 7.3 Организация и проведение соревнований по гимнастике	**Самостоятельная работа обучающихся**	**9**	**2-3**
	Значение соревнований по гимнастике. Педагогическое и агитационно значения соревнований по гимнастике. Этапы подготовки и проведения соревнований по гимнастике. Документы соревнований. Состав и работа судейских коллегий. Правила и судейства соревнований по гимнастике. Подготовка судей по гимнастике. Разработка содержания программы по гимнастике. Организация и проведение массового мероприятия. Подготовка документов необходимых для проведения соревнований. Разработка сценария спортивно-массового мероприятия по гимнастике.		

Максимальная учебная нагрузка		**123**	
Самостоятельная учебная нагрузка		**111**	
Аудиторная учебная нагрузка		**12**	
МДК.02.01.05 Оздоровительный фитнес		**102/96**	
Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)**	**Объем часов**	**Уровень освоения**
Тема 1 Фитнес- культура в системе физкультурного образования	**Содержание учебного материала**	**2**	2
	Фитнес-культура в системе физкультурного образования. Функции фитнес-культуры в формировании здорового образа жизни студентов. Значение фитнес-культуры в повышении эффективности физической культуры студентов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	2-3
	Реферат, доклад на тему «Формирование здорового образа жизни студентов»		
Тема 2 Структура и содержание фитнес-программ	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	2-3
	Классификация фитнес - программ. Фитнес - программы аэробной направленности. Содержание фитнес -программ с использованием восточной оздоровительной гимнастики и единоборств.	2	
	Фитнес - программы силовой направленности. Компьютерные фитнес - программы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	2-3
	Реферат, доклад «Фитнес программы с применением восточной оздоровительной гимнастики».		
Тема 3 Техника выполнения упражнений по аэробике и методике обучения	**Самостоятельная работа обучающихся**	**2**	2-3
	Техника выполнения упражнений. Современные подходы и разработки фитнес - физических качеств занимающихся, программ. Методика обучения.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	2-3
	Доклад на тему «Физиологические особенности тренировки женщин».		
Тема 4 Характеристика атлетической гимнастики	**Самостоятельная работа обучающихся**	**2**	2-3
	Возникновение и развитие атлетической гимнастики, ее роль в укреплении гимнастики в России за рубежом. Перспективы развития.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	2-3
	Реферат, доклад «Фитнес программы с применением восточной оздоровительной гимнастики».		
Тема 5 Педагогические принципы формирования фитнес-культуры студентов	**Самостоятельная работа обучающихся**	**2**	2-3
	Регламентирующие функции педагогических принципов в содержании занятий. Значение методических принципов в регулировании физических нагрузок.		
Тема 6 Фитнес-технологии	**Самостоятельная работа обучающихся**	**6**	2-3
	Этимология понятий «физические способности» и «физические качества» студентов.		

развития двигательного потенциала студентов	Технология развития силы. Методика развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Характеристика выносливости и методика ее развития. Методика развития гибкости. Ловкость и методика ее развития.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	2-3
	Реферат, доклад на тему: «Особенности технологий развития физических качеств».		
Тема 7 Значение внетренировочных факторов в фитнесе	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	2-3
	Средства восстановления и стимуляции работоспособности студентов. Построение системы рационального питания. Проблема допингов в фитнесе. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса в фитнесе.		
Тема 8 Персональный тренинг в фитнесе	**Самостоятельная работа обучающихся**	**6**	2-3
	Особенности персонального тренинга тренинг в фитнесе. Технология продвижения услуги - персональный - тренинг в фитнесе. Методы диагностики результативности персонального тренинга. Методики проведения и планирования персональной тренировки. Персональная тренировка в тренажерном зале. Методика тренировки занимающихся с проблемами в здоровье.		
Тема 9 Введение в образовательную программу	**Самостоятельная работа обучающихся**	**2**	2-3
	Вводное занятие. Ознакомление студентов с содержанием занятий. Техника безопасности и правила поведения на занятии.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	2-3
	Составить конспект по технике безопасности в тренажерном зале.		
Тема 10 Техника выполнения упражнений. Методика обучения	**Самостоятельная работа обучающихся**	**10**	2-3
	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Обучение музыкальной грамоте.	2	
	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики под музыку. Запрещенные упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции.	2	
	Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Упражнения в партере. Дыхательные упражнения.	2	
	Методика проведения занятий по фитнесу.	2	
	Правила построения танцевальных комбинаций. Основные принципы фитнеса.	2	
Тема 11 Методы диагностики функционального состояния организма	**Самостоятельная работа обучающихся**	**2**	2-3
	Функциональная диагностика состояния занимающихся. Определение воздействия на организм нагрузок по ЧСС. Определение массы тела.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	2-3
	Измерение ЧСС после комплекса физических упражнений.		
Тема 12 Персональные тренировки	**Практическое занятие**	**2**	3
	Составление комплекса круговой тренировки в уроке ФК/УТЗ/ТЗ.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	2-3
	Составить комплекс силовых упражнений в тренажерном зале		

Тема 13 Групповые занятия по фитнесу	**Самостоятельная работа обучающихся**	**14**	2-3
	Организация тренировочного процесса по аэробике. Обучение технике базовых шагов.	2	
	Обучение и совершенствование техники выполнения базовых шагов, силовых упражнений.	2	
	Организация тренировочного процесса по фитнес-йоге.	2	
	Организация тренировочного процесса по направлению стретчинг.	2	
	Организация тренировочного занятий по направлению пилатес.	2	
	Организация тренировочного занятия по направлению «Гидроаэробика»	2	
	Организация тренировочного процесса по направлению «Функциональный тренинг».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	2-3
	Составить комплекс упражнений по направлению стретчинг.	2	
	Составить комплекс упражнений по направлению пилатес.	2	
	Составить комплекс упражнений по направлению «Функциональный тренинг».	2	
Тема 14 Силовые упражнения	**Практическое занятие**	**2**	3
	Семинар: «Основы фитнеса».		
Тема 15 Упражнения по аэробике	**Самостоятельная работа обучающихся**	**10**	2-3
	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук.	2	
	Обучение перемещениям. Упражнения для мышц рук с резинкой. Базовые элементы.	2	
	Обучение новому комплексу. Упражнение в партере.	2	
	Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию.	2	
	Совершенствование техники упражнений по аэробике.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	2-3
	Составить танцевальную связку из 8 базовых шагов аэробики.		
Тема 16 Атлетическая гимнастика	**Самостоятельная работа обучающихся**	**6**	2-3
	Составление комплекса по атлетической гимнастике.	2	
	Изучение техники упражнений для основных мышечных групп.	2	
	Методика тренировки занимающихся с проблемами со здоровьем.	2	
Максимальная учебная нагрузка		**102**	
Самостоятельная учебная нагрузка		**96**	
Аудиторная учебная нагрузка		**6**	

	МДК.02.01.06 Спортивное ориентирование с методикой преподавания	**78/70**	
Наименование разделов 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 1. Введение в предмет, характеристика спортивного		**10**	

ориентирования			
Тема 1.1 История развития спортивного ориентирования	**Содержание учебного материала**	**4**	**1**
	1-2 История развития спортивного ориентирования. Ориентирование в системе физического воспитания.		
	Самостоятельная работа студентов	***4***	***3***
	Значение спортивного ориентирования в жизни человека.		
Тема 1.2 Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта.	**Содержание учебного материала**	**6**	**1**
	3-4 Спортивное ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования.	2	
	Самостоятельная работа студентов	***4***	***3***
	Рогейн – как прикладной вид ориентирования.		
Раздел 2. Топографические основы спортивного ориентирования.			
Тема 2.1 Основы составления спортивных карт.	**Содержание учебного материала**	**20**	
	5-6 Карта в спортивном ориентировании. Основные компоненты. Топографические знаки (искусственные объекты, растительность). Топографические знаки (гидрография, рельеф, камни, судейские знаки).	2	
	Практическое занятие №1		
	1-2 Основы спортивного ориентирования. Топографическая подготовка.	2	
	Самостоятельная работа студентов	***16***	***3***
	Виды масштабов. Способы их определения. Определение условных знаков на карте.		
Раздел.3. Технико – тактические основы в спортивном ориентировании		**22**	
Тема 3.1 Основы технико-тактических действий в спортивном ориентировании	**Самостоятельная работа студентов**	**22**	**1-2**
	Определение условных знаков спортивных карт на местности.	2	
	Основы работы с компасом. Определение азимута.	2	
	Ориентирование вдоль дорог. Упражнения на местности с компасом.	2	
	Ориентирование вдоль линейных объектов. Упражнения, по определению расстояния.	2	

		Ориентировании по с помощью компаса (азимут). Развитие выносливости.	2	
		Веерное ориентирование. Развитие силовых способностей.	2	
		Парковое ориентирование. Специальные упражнения ориентировщиков.	2	
		Совершенствование техники чтения карты.	2	
		Ориентирование на простой местности. Развитие памяти. «Нитка».	2	
		Тактическое планирование прохождения дистанций в спортивном ориентировании.	2	
		Основные формы занятий спортивным ориентированием. Проведение уроков с элементами спортивного ориентирования	2	
			2	***3***
	Технические и тактические элементы в спортивном ориентировании.			
Раздел 4. Построение учебного и тренировочного процесса в спортивном ориентировании			**28**	
Тема 4.1 Методика обучения технико-тактическим и соревновательным действиям в спортивном ориентировании	**Содержание учебного материала**			**1-2**
		Основы методики обучения и тренировки в спортивном ориентировании	4	
		Физическая подготовка в спортивном ориентировании		
		Методика обучения прохождению дистанций в заданном направлении.		
		Методика обучения прохождению дистанций по выбору.		
		Методика обучения прохождению дистанций на маркированной трассе.		
		Методика обучения прохождению дистанций в эстафетном ориентировании. Развитие скоростных способностей.		
		Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.		
		Прохождение контрольной дистанции.		
	Самостоятельная работа студентов		***16***	***3***
	Правила соревнования по спортивному ориентированию			
	Составление конспектов тренировочных занятий			
	Доклад на тему «Ориентирование в городской местности»			
Аудиторных занятий			**8**	
в т.ч. ЛПЗ				

Самостоятельная работа обучающихся		**70**	
Всего		**78**	
	МДК.02.02 ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ	**96/86**	
Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)**	**Объем часов**	**Уровень освоения**
1	**3**	**4**	**5**
Тема 1. Общие основы организации физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами занимающихся	**Содержание**	***2***	1-2
	Введение в предмет. Организация физкультурно-спортивной работы как учебный предмет. Сущность, цели и задачи физкультурно-спортивной деятельности. Основные направления физкультурно-спортивной работы. Правовые основы физкультурно-спортивной деятельности. Системный подход к организации физкультурно-спортивной деятельности. Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ.	2	
	Самостоятельная работа	***10***	2-3
	Правовые основы физкультурно-спортивной деятельности. Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ. Региональное законодательство в области физической культуры и спорта.	5	
	Основные направления физкультурно-спортивной работы. Формы и методы организации физкультурно-спортивной работы с различными слоями населения.	5	
Тема 2. Особенности организации и методики проведения физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами занимающихся	**Самостоятельная работа**	***20***	2-3
	Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Значение и задачи физкультурно-спортивной работы с дошкольниками. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста. Формы организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и семье.	3	
	Физкультурно-спортивная работа в системе общего образования. Содержание программы по физической культуре, разработанной на основе ФГОС второго поколения. Урочные и внеурочные формы занятий. Особенности проведения занятий с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста Занятия с детьми с ослабленным здоровьем.	4	
	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий со школьниками. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Порядок осуществления деятельности школьного спортивного клуба.	4	
	Организация физкультурно-спортивной работы со студенческой молодежью Задачи и значение физкультурно-спортивной работы со студенческой молодежью. Формы и особенности организации занятий. Порядок осуществления деятельности спортивных студенческих клубов.	3	
	Дополнительное образование в области физической культуры и спорта. Программно-методическое обеспечение деятельности спортивных школ.	3	

	Физкультурно-оздоровительные занятия в основной период трудовой деятельности. Физическая культура в режиме трудового дня, в быту трудящихся. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП): задачи, содержание, формы и особенности проведения занятий по ППФП.-	3	
Тема 3. Оздоровительно-рекреационная и реабилитационная физическая культура.	**Самостоятельная работа**	***11***	2-3
	Содержательные основы оздоровительно-рекреационной и реабилитационной физической культуры. Общая характеристика средств, используемых в физической рекреации. Требования к подбору рекреационных упражнений и условиям их проведения. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства; в условиях досуга и активного отдыха: деятельность физкультурно-спортивных клубов, рекреационных парков, центров проведения спортивных праздников, летних и зимних оздоровительных лагерей.	5	
	Организация реабилитационных мероприятий средствами физической культуры. Методика проведения физической реабилитации в группы ЛФК и группах здоровья, при самостоятельных занятиях. Спорт инвалидов.	6	
Тема 4. Планирование и контроль физкультурно-спортивной работы.	**Содержание**	***2***	2-3
	Требования к планированию физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. Виды планирования физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся. Виды и методы педагогического контроля в физкультурно-спортивной деятельности.		
	Самостоятельная работа	***10***	2-3
	Особенности врачебного контроля при проведении при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами.		
Тема 5. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.	**Содержание**	***1***	2-3
	Спортивные соревнования и мероприятия. Общая характеристика соревнований. Виды, уровень и ранг соревнований. ЕВСК. Организация и проведение спартакиад.		
	Самостоятельная работа	***16***	3
	Планированию спортивных соревнований и мероприятий. Принципы планирования. Основная документация, отражающая планирование спортивных мероприятий и соревнований. Единый календарный план физкультурно-спортивных соревнований и мероприятий. Положение о соревновании. Сценарий физкультурно-массового мероприятия и спортивного соревнования. Отчетная документация о проведении соревнований.	10	
	Формирование и работа судейской коллегии.	6	

	Состав права и обязанности судейской коллегии. Проведение мандатной комиссии. Основные процедуры работы судейской коллегии. Организация судейских семинаров		
Тема 6. Материально-техническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности.	**Содержание**	***1***	2-3
	Классификация физкультурно-спортивных сооружений: основные и вспомогательные сооружения, сооружения (места) для зрителей. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям. Обеспечение доступности и безопасности пользования физкультурно-спортивными сооружениями.		
	Самостоятельная работа	***8***	2-3
	Классификация физкультурно-спортивных сооружений: основные и вспомогательные сооружения, сооружения (места) для зрителей. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям. Обеспечение доступности и безопасности пользования физкультурно-спортивными сооружениями. Спортивный инвентарь и оборудование для проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся. Техника безопасности использования спортивного инвентаря и оборудования при проведении занятий с различными возрастными группами.		
Тема 7. Организация работы физкультурно-спортивной организации	**Содержание**	***2***	2-3
	Виды физкультурно-спортивных организаций. Учредительные документы организации. Группы спортивной подготовки: СО, НП, УТ, СС, ВСМ; условия зачисления.		
	Самостоятельная работа	***11***	2-3
	Оплата труда тренера-преподавателя: подушевая система оплаты. Учет и планирование в спортивной организации. Журнал учебно-тренировочных занятий, программа спортивной подготовки, программа школы.		
	Практические занятия	***2***	2-3
	Составление расписания учебно-тренировочных занятий в группах спортивной подготовки.	1	
	Расчет заработной платы тренера-преподавателя	1	
Аудиторных занятий		**10**	
в т.ч. ЛПЗ		**2**	
Самостоятельная работа обучающихся		**86**	
Всего		**96**	

	МДК.02.03 **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**	**150/132**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры.			
Тема 1.1 Понятие о лечебной физической культуре. Общие основы лечебной физической культуры.	**Содержание материала:**	***2/10***	
	1 Средства, формы, методы лечебной физической культуры. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Влияние физических упражнений на трофические процессы. Классификация физических упражнений, применяемых в лечебной физической культуре, их характеристика.	*2*	*1*
	Самостоятельная работа: Формирование временных и постоянных компенсаций при лечебном применении физических упражнений. Роль лечебной физической культуры в восстановлении физической работоспособности. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений. Принципы дозировки нагрузки при лечебном применении физических упражнений.	*10*	
Раздел 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов.			
Тема 2.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	**Содержание материала:**	***2/8***	
	2 Основные данные о заболеваниях сердца, сосудов и нейрогуморального аппарата, регулирующего кровообращение. Методика лечебной физкультуры при инфаркте миокарда, при пороках сердца.	*2*	*1*
	Самостоятельная работа: Методика лечебной физкультуры при гипертонической болезни в зависимости от форм и стадий. Методика лечебной физкультуры при ишемической болезни сердца, атеросклерозе.	*8*	
Тема 2.2. Лечебная физическая культура при заболеваниях	**Содержание материала:**	***1/8***	
	3 Основные данные о заболеваниях органов дыхания: пневмония, бронхиальная астма, плеврит, энфизема легких.	*1*	*1*
	Самостоятельная работа: Методика лечебной физкультуры при пневмонии, плеврите. Методика лечебной физкультуры при бронхиальной	*8*	

органов дыхания.	астме**.**			
Тема 2.3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.	**Содержание материала:**		***2/10***	
	4	Основные данные о заболеваниях органов пищеварения. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Основные данные о нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при. нарушениях обмена веществ	*2*	*1*
	Самостоятельная работа: Методика лечебной физкультуры при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистите и желчнокаменной болезни. Методика лечебной физкультуры при ожирении и сахарном диабете.		*10*	
Раздел 3. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.				
Тема 3.1. Понятие о травме и о травматической болезни. Лечебная физическая культура при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса	**Содержание материала:**		***1/18***	
	5	Виды повреждений (ушибы, надрывы, разрывы). Переломы костей (открытые и закрытые). Диафизарные переломы плеча, костей предплечья, переломы костей плечевого и локтевого суставов. Методика лечебной физкультуры в различные периоды лечения диафизарных переломов	*2*	*1*
	Самостоятельная работа: Лечения повреждений мягких тканей. Методика лечебной гимнастики при повреждениях мягких тканей. Переломы ключицы и лопатки. Переломы шейки бедра. Диафизарные переломы бедра, костей голени. Методика лечебной физкультуры в различные периоды лечения диафизарных переломов в зависимости от вида иммобилизации и периода ЛФК		*18*	
Тема3.2. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях суставов.	**Содержание материала:**		***3/10***	
	6	Вывихи суставов. Внутрисуставные переломы. Привычный вывих плеча. Методика лечебной физкультуры при повреждениях суставов	*1*	
	Практическое занятие			
	7	Методики лечебной физической культуры при заболеваниях и повреждениях суставов.	*2*	
	Самостоятельная работа студентов: Повреждения коленного сустава, лучезапястного сустава, голеностопного сустава. Методика лечебной		*10*	

	физкультурыпри повреждениях суставов.		
Тема 3.3. Лечебная физическая культура при переломах позвоночника и таза. **Лечебная физическая культура при травмах кисти и стопы.**	**Содержание материала:**	***2/16***	
	8 Переломы позвоночника, виды переломов, клинические проявления. Переломы костей таза, основные клинические проявления., методы лечения. Задачи, механизмы лечебного действия физических упражнений. Повреждения костей кисти и пальцев, клинические проявления	*2*	
	Самостоятельная работа студентов: Методика лечебной физкультуры при компрессионных переломах позвоночника. Переломы костей таза, основные клинические проявления., методы лечения. Задачи, механизмы лечебного действия физических упражнений. Методика лечебной физкультуры при переломах таза.	. *16*	
Тема3.4. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии	**Содержание материала:**	***1/8***	
	9 Понятие об осанке. Классификация нарушений осанки. Средства и формы ЛФК при нарушениях осанки.	*1*	
	Самостоятельная работа студентов: Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях осанки, плоскостопии, сколиозе	*8*	
Раздел 4 Массаж.			
Тема 4.1. Введение. Физиологическое влияние массажа на организм. **Классификация видов массажа**	**Содержание материала:**	***2/22***	
	10 Понятие о массаже. Механизмы и физиологическое влияние массажа на организм. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему, кожу, обмен веществ. Общие показания и противопоказания к назначению массажа. Характеристика спортивного, гигиенического, лечебного и косметического массажа. Применение массажа в спортивной, лечебной, лечебно-профилактической практике. Классификация видов спортивного массажа (тренировочный, предварительный, восстановительный). Понятие о приемах массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация, движения).	*2*	
Приемы классического массажа. Техника и	**Самостоятельная работа студентов:** История развития массажа. Гигиенические основы массажа. Влияние массажа на мышцы. суставно-связочный аппарат, нервную систему, кровеносную и лимфатическую системы. Классификация видов гигиенического массажа (профилактический, восстановительный).	*22*	

методика выполнения приемов массажа	Классификация видов лечебного массажа в зависимости от характера заболевания. Виды косметического массажа (гигиенический, профилактический, лечебный, пластический). Особенности физиологического влияния отдельных приемов массажа на ткани, органы и системы организма. Техника выполнения основных и вспомогательных приемов поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Особенности выполнения приемов на различных участках тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов массажа. Разновидности и техника приемов движений в суставах (активные, пассивные, с сопротивлением) в процедуре массажа. Сочетание приемов массажа. Частные методики массажа отдельных участков тела (мышц, суставов и т.д.).		
Тема 4.2. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Массаж при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии. **Массаж при заболеваниях висцеральных систем и органов.**	**Содержание материала:**	***2/22***	
	11 Особенности методики и техники массажа при переломах костей верхних и нижних конечностей, вывихах, повреждении коленного сустава (связок, мениска), голеностопного сустава и стопы. Основное назначение массажа при функциональных отклонениях состояния позвоночного столба. Особенности методики и техники массажа при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. Особенности методики и техники массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта. Показания и противопоказания к назначению массажа при заболеваниях висцеральных систем и органов. Частные методики массажа, их сочетание с лечебной гимнастикой.	*2*	
	Самостоятельная работа студентов: Особенности методики и техники массажа при травмах позвоночника. Физиологические механизмы лечебного действия массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Общие принципы лечения дефектов осанки, сколиозов и плоскостопия. Роль массажа в комплексном лечении. Частные методики массажа, их сочетание с лечебной гимнастикой. Профилактическое значение массажа при формировании осанки. Показания и противопоказания к назначению массажа при заболеваниях висцеральных систем и органов. Частные методики массажа, их сочетание с лечебной гимнастикой Методика массажа при гипертонической болезни, в послеинфарктном периоде, при заболеваниях бронхиальной астмой, пневмонией	*22*	
	Всего аудиторная нагрузка:	***18***	
	Самостоятельная учебная нагрузка:	***132***	
	Максимальная учебная нагрузка	***150***	

Учебная практика	Анализ сайта базы практики: - знакомство с администрацией, педагогическим коллективом, структурой управления учреждения; - изучение Устава учреждения, локальных актов. Ознакомление с документацией по планированию и учету учебной и спортивно-массовой работы по физическому воспитанию в школе. Просмотр и анализ уроков по физической культуре в различных классах. Разработка планов-конспектов уроков по физической культуре. Проведение уроков по физической культуре в различных классах Ознакомление с содержанием, формами и методами воспитательной работы в школе; Проведение с учащимися трудовых, культурно-массовых, физкультурно-массовых мероприятий по плану классного руководителя; Проведение с учащимися бесед на различные темы, в том числе физкультурно-спортивной направленности; Составление психолого-педагогической характеристики на учащегося класса, в котором проходится практика. Знакомство с составлением плана мероприятий внеклассной работы по физической культуре в школе.	**72**	*3*
Производственная практика (по профилю специальности)	Разработка планов-конспектов учебно-тренировочных занятий; Проведение учебно-тренировочных занятий; Проведение с учащимися трудовых, культурно-массовых, физкультурно-массовых мероприятий по плану. Проведение с учащимися бесед на различные темы, в том числе физкультурно-спортивной направленности. Составление психолого-педагогической характеристики на учащегося класса, в котором проводится практика. Проведение спортивных соревнований согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий школы. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в закрепленной группе. Исследование уровня физического развития и физической подготовленности учащихся школы. Проведение врачебно-педагогических наблюдений на учебно-тренировочных занятиях (хронометраж, пульсометрия).	**288**	*3*
Аудиторных занятий		**78**	
в т.ч. ЛПЗ		**36**	
Самостоятельная работа обучающихся		**1041**	
Учебная практика		**72**	
Производственная практика (по профилю специальности)		**288**	
Всего		**1155**	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ ПМ 02. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация профессионального модуля предполагает наличие учебного кабинетов:
- методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности;
- лечебной физической культуры и массажа;
- универсальный спортивный зал;
- зал фитнеса; тренажерный зал;
- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения:
Раздаточные материалы по темам;
Проектор;
Компьютер;
Пособия, учебники по предмету и отдельным его разделам;
Оборудование учебного кабинета лечебной физической культуры и массажа требует:
1. Массажные столы;
2. Массажные валики, подушечки;
3. Простыни, полотенца, средства для скольжения рук;
4. Роликовые массажеры, массажер игольчатый Ляпко, иппликаторы Кузнецова и Ляпко;
Гимнастические палки, гимнастические коврики, медицинболы, кистевой эспандер, эспандер для верхнего плечевого пояса, гантели 0,5-1 кг;
Наглядные пособия «мышечная система человека», «опорнодвигательный аппарат человека»;
Аппарат для измерения артериального давления, секундомер, сантиметровая лента, динамометр кистевой, угломер;
Мультимедио обеспечение.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник/ И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

2. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Б.Р. Голощапов. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с. – (Сер.Бакалавриат).

3.Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР - Медиа, 2014 – 528 с.: ил.

4.Железняк, Ю. Д. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений проф. Образования / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 6-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

5. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений. проф. образования / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.

6. Первая медицинская помощь: учеб.для студ. учреждений сред. проф. образования/ [П.В. Глыбочко и др.]. – 8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 240 с.

7.Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. Уучреждений проф. образования/ [Р. Н. Терехина, Е. С. Крючек, Л.В. Люйк и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.

8. Грецов, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений проф. образования/ [Г. В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.]; под ред. Г.В. Грецова, А. Б. Янковского. – 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.

9.Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры: учебник для студ. учреждений проф.образования/ [Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.]; под ред. Ю.М. Макарова. – 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.

Дополнительные источники

1. Кузнецов Е.С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. - М.: Академия, 2012 г.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / - 12-е изд. – М.: Академия, 2014. – (Сер. Бакалавриат).

3. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник для студ. образоват. учреждения сред. проф. образования / М. Р. Сапин, В.И.Сивоглазов. – 10 –е изд., стер. – М.:Издательский центр «Академия», 2013. – 384 с., ил.

Интернет-ресурсы:

1. http://revolution.allbest.ru/sport/00000729_0.html
2. http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=8434
3. http://citadel.bstu.by/metod/tren/index.html
4. http://window.edu.ru/window/catalog?p_rid=25539
5. http://www.skitalets.ru/books/trenirovka_baykovsky/
6. http://kref.ru/list/sport/120391/
7. http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture6.php
8. http://lib.com.ru/Military%20Science/18403.htmъ
9. http://www.kursach.com/fizkultura-i-sport-zdorhttp://herzenffk.my1.ru/load/30-1-0-42
10. http://www./infosport.ru/press/tpfk
11. http://www.infosport.ru/press/fkvot
12. http://www.shkola - press.ru
13. http://www.informika.ru
14. http://www.geocites.com/Athens/Academy/9997
15. .http://www.gpntb.ru
16. http://www.rsl.ru
17. http://www.tcdifor.com/nike/history.htm

18. http://www.tcdifor.com/nike/about.htm
19. http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Adidas/2.htm
20. http://buhgal.narod.ru/PEOPLE/adidas.htm
21. http://www.adfdas.ru/about.asp
22. http://www.adidas.corh
23. http://www.sportmir.ru/brand_name/reebok/reebok_history.html
24. http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Reebok/2.htm
25. http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Reebok/3.htm
26. http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Puma/l.htm
27. http://www.spi.infonet.by/sport/about.htm
28. http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Puma/3.htm
29. http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Arena/l.htm
30. http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/SpObuv7Sprandi.htm
31. http://www.sportmaster.com.ua/brand/columbia/ 166
32. http://www.sportmir.ru/brand_name/ketler/kettler_history
33. http://www.sportmax.ru/trainers_kettler.shtml
34. http://fischers.narod.ru.htm
35. http://www.cultura.ru/snowboard/shop/rossignol.html

4.3. Общие требования к организации образовательного процесса

В рамках реализации профессионального модуля ПМ. 02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных» групп населения» предполагается теоретическое обучение, практические занятия, производственная практика (по профилю специальности).

Реализация профессионального модуля предполагает обязательную производственную практику, которую рекомендуется проводить рассредоточено.

Обязательным условием допуска к производственной практике (по профилю специальности) в рамках профессионального модуля 02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных» групп населения» является освоение учебной практики для получения первичных профессиональных навыков в рамках профессионального модуля.

4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических (тренерских) кадров, обеспечивающих обучение по междисциплинарному курсу: наличие высшего профессионального образования, соответствующего профилю модуля «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения».

Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального цикла, эти преподаватели должны проходить стажировку 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 ПМ 02. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также экспертной оценки выполнения обучающимися самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

По итогам освоения профессионального модуля – экзамен (квалификационный).

Результаты (освоенные ПК)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.	Умеет определять цели и задачи; Умеет составлять конспекты уроков ФК и спортивных тренировок с различными возрастными группами населения	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 профессиональному модулю.
ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности	Знает и имеет представление значимости и ценности физической культуры в жизни человека (в быту, в рекреации); Умеет формулировать стимулы для занятий населения различных возрастных групп	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 профессиональному модулю.
ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.	Умеет использовать базовые формы организации, регламентировать нагрузку и отдых в заданиях с учетом возрастных особенностей занимающихся	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 профессиональному модулю.
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно- спортивных мероприятий и занятий	Выполняет педагогический контроль в проведении физкультурно-спортивных мероприятиях	Контроль в проведении физкультурно-спортивных мероприятиях. 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 профессиональному модулю.
ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	Умеет организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	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 профессиональному модулю. Защита курсового проекта.
ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	Умеет оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	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 профессиональному модулю