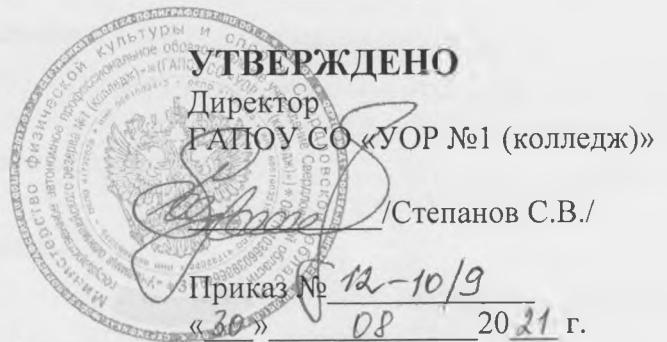


Министерство физической культуры и спорта Свердловской области

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Свердловской области  
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

по специальности 49.02.01 Физическая культура

Екатеринбург, 2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
1. Паспорт программы профессионального модуля.....	3 - 5
2. Результаты освоения профессионального модуля.....	5 - 6
3. Структура и содержание профессионального модуля.....	7 - 82
4. Условия реализации профессионального модуля.....	83 - 88
5. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля.....	89 – 93

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

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

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа профессионального модуля ПМ. 02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения является частью основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва №1 (колледж)» в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №976 от 11.08.2014 г., зарегистрирован Министерством юстиции РФ (№33826 от 25 августа 2014 г.)

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

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

#### **иметь практический опыт:**

- анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с со курсниками, 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 культуры и спортом и спортивных сооружений;

#### **уметь:**

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и 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;

**знать:**

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

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

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

Всего – 1629 часов,

в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 1413 час.,

включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 942 час;

самостоятельной работы обучающегося – 471 час.

учебной и производственной практики – 216 час.

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

### **ПМ 02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения»**

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

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ПК 2.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
ПК 2.2.	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 2.3.	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ПК 2.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК 2.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

OK 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
OK 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
OK 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
OK 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
OK 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
OK 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.
OK 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
OK 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий
OK 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

#### 3.1. Тематический план профессионального модуля

**ПМ 02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения**

Код профессиональных компетенций	Наименования разделов профессионального модуля	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)					Практика	
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Производственная (педагогическая), часов
			Всего , часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т. ч. в форме практической подготовки, часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<b>МДК 02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки</b>				<b>584</b>				
ПК. 2.1- ПК. 2.4	Раздел 1. Гимнастика	177	118	98	96	59	-	4	-
ПК. 2.1- ПК.2.4	Раздел 2. Легкая атлетика	189	126	104	102	63		12	
ПК. 2.1- ПК. 2.4	Раздел 3. Подвижные игры	54	36	30	28	18		6	
ПК. 2.1- ПК. 2. 4	Раздел 4. Баскетбол	81	54	44	48	27		6	
ПК. 2.1- ПК. 2.4	Раздел 5. Плавание	81	54	46	48	27		8	

<b>ПК. 2.1- ПК. 2.4</b>	Раздел 6. Волейбол	81	54	44	44	27		
<b>ПК. 2.1- ПК. 2.4</b>	Раздел 7. Фитнес	96	64	54	56	32		
<b>ПК. 2.1- ПК.2.4</b>	Раздел 8. Единоборства	51	34	28	24	17		
<b>ПК. 2.1- ПК. 2.4</b>	Раздел 9. Футбол	60	40	34	34	20		
<b>ПК. 2.1- ПК. 2.4</b>	Раздел 10. Лыжный спорт	51	34	28	24	17		
<b>ПК. 2.1- ПК. 2.4</b>	Раздел 11. Настольный теннис	75	50	40	44	25		
<b>ПК. 2.1- ПК. 2.4</b>	Раздел 12. Туризм	96	64	44	36	32		
<b>ПК. 2.1. - ПК.2.6</b>	МДК 02.02 Организация физкультурно-спортивной работы	93	62	20	50	31		
	МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж				146			
<b>ПК. 2.1, ПК. 2.3- ПК.2.4</b>	Раздел 1. Лечебная физическая культура	108	72	30	70	36	-	28
<b>ПК. 2.4</b>	Раздел 2. Массаж	120	80	70	76	40		8
<b>ПК. 2.1- ПК. 2.6</b>	Производственная практика	144						144
Всего		1413	942	714	780	471	-	72
								144

**3.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**  
**ПМ 02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения**

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа		Объём часов	В т. ч. в форме практической подготовки	Уровень освоенности
1	2	3	4	5	
<b>МДК 02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки</b>		<b>728</b>	<b>584</b>		
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>			<b>118</b>	<b>96</b>	
<b>Тема 1.</b> Гимнастика в системе физического воспитания.	<b>Содержание</b>		<b>4</b>		
	1-2	<b>Введение. Место гимнастики в системе физического воспитания. История развития гимнастики.</b>  Виды гимнастики и их классификация. Гимнастические залы, оборудование и инвентарь. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастики.	2	2	2
	3-4	<b>Гимнастическая терминология. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.</b> Правила, формы и принятые сокращения при описании гимнастических упражнений. Применение терминологии во время занятий.  Виды гимнастики: спортивная, художественная, ритмическая, акробатика, калланетика, стретчинг, аэробика, шейпинг.	2		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	5-6	<b>Практическое занятие 1-2 (текущий контроль).</b> <b>Практическая работа по теме «Гимнастика в системе физического воспитания».</b>	2		2

<b>Тема 2.</b> Развитие физических качеств средствами гимнастики.	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>		
	7-8	<b>Практическое занятие 3-4.</b> <b>Запись гимнастических положений по показу, по рассказу.</b> <b>Классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ)</b>	2	2	2
	9-10	<b>Практическое занятие 5-6.</b> <b>Составление комплексов ОРУ для развития силы и гибкости.</b>	2	2	2
	11-12	<b>Практическое занятие 7-8.</b> <b>Составление комплексов ОРУ для развития выносливость и координации</b>	2	2	2
	13-14	<b>Практическое занятие 9-10.</b> <b>Составление комплексов ОРУ для формирования осанки.</b> <b>Составление комплексов ОРУ в парах</b>	2	2	2
	15-16	<b>Практическое занятие 11-12.</b> <b>Составление комплексов ОРУ с использованием гимнастических скамеек; с гантелями.</b>	2	2	3
	17-18	<b>Практическое занятие 13-14 (текущий контроль).</b> <b>Составление и проведение комплексов ОРУ по заданию преподавателя.</b>	2	2	3
<b>Тема 3.</b> Основы обучения гимнастическим упражнениям: строевые упражнения.	<b>Содержание</b>		<b>2</b>		
	19-20	<b>Строевые упражнения. Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью строевых упражнений. Классификация строевых упражнений.</b> Основные понятия: строй, фланг, фронт, шеренга, интервал, колонна, дистанция, команды, расположения. Прикладные упражнения.	2		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	21-22	<b>Практическое занятие 15-16.</b> <b>Обучение строевым упражнениям:</b> строевым приёмам, построениям и перестроениям, поворотам и передвижениям, движению	2	2	2

		в обход, противоходом, перемене направления движения колонны, размыканиям и смыканиям.			
<b>Тема 4.</b> Обучение акробатическим упражнениям.	<b>Содержание</b>		<b>4</b>		
	23-24	<b>Техника акробатических упражнений. Методика обучения акробатическим упражнениям</b>	2		3
	25-26	<b>Характеристика и основные задачи, решаемые с помощью акробатических упражнений. Классификация акробатических упражнений.</b> Техника прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения. Парная акробатика. Обучение и способы проведения акробатических упражнений.	2		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>		
	27-28	<b>Практическое занятие 17-18.</b> <b>Обучение технике поворотов, равновесий, перекатов, кувырков, переворотов.</b>	2	2	2
	29-30	<b>Практическое занятие 19-20.</b> <b>Обучение технике прыжковых упражнений: с разбега, с наскаока.</b>	2	2	2
	31-32	<b>Практическое занятие 21-22.</b> <b>Составление акробатических связок.</b>	2	2	2
	33-34	<b>Практическое занятие 23-24 (текущий зачет).</b> <b>Зачет по теме «Обучение акробатическим упражнениям».</b>	2	2	3
<b>Тема 5.</b> Обучение упражнениям художественной гимнастики.	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
	35-36	<b>Практическое занятие 25-26.</b> <b>Обучение упражнениям со скакалкой: прыжки, броски, манипуляции</b>	2	2	3
	37-38	<b>Практическое занятие 27-28.</b> <b>Обучение упражнениям с обручем: вращения, перекаты, броски, манипуляции</b>	2	2	2
	39-40	<b>Практическое занятие 29-30.</b>	2	2	2

		<b>Обучение упражнениям с мячом: отбивы, перекаты, броски, манипуляции</b>			
	41-42	<b>Практическое занятие 31-32.</b> <b>Обучение упражнениям с булавами: вращения, подброски, броски</b>	2	2	2
	43-44	<b>Практическое занятие 33-34.</b> <b>Обучение упражнениям с лентой: спирали, змейки, броски</b>	2	2	2
<b>Тема 6.</b> Гимнастика в общеобразовательной школе		<b>Содержание</b>	<b>4</b>		
	45-46	<b>Урок гимнастики в школе. Структура урока гимнастики.</b> Задачи и содержание частей урока. Методы и формы организации проведения урока по гимнастике с учетом возрастных особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Дозирование нагрузки. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока гимнастики.	2	2	2
	47-48	<b>Планирование, организация, педагогический анализ урока гимнастики в общеобразовательной школе.</b>	2	2	3
<b>Тема 7.</b> Организация и проведение спортивно-massовых мероприятий по гимнастике (праздников)		<b>Содержание</b>	<b>2</b>		
	49-50	<b>Организация массовых гимнастических мероприятий:</b> структура, подготовка, сценарий, план репетиций, содержание выступлений. Методика проведения массовых гимнастических выступлений в помещении и на открытой площадке. Составление сценарного плана массовых гимнастических выступлений. Методика проведения соревнований по гимнастике. Особенности организации и судейства соревнований	2		2
		<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	51-52	<b>Практическое занятие 35-36.</b> <b>Составление сценария массового гимнастического меропри-</b>	2	2	2

		<b>ятия.</b>			
	53-54	<b>Практическое занятие 37-38. Зачет по Разделу 1. Гимнастика.</b>	2		3
<b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 1 ПМ 02 (темы 1 -7):</b>  Проработка конспектов, учебно-методической литературы. Подготовка к устному опросу по гимнастической терминологии. Изучение правил составления комплексов упражнений. Составление комплексов ОРУ для развития физических качеств. Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений.	<b>27</b>				
<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b>  1.Общая характеристика гимнастических упражнений. 2. Инвентарь и оборудование в гимнастике. 3.Организация и судейство соревнований по гимнастике. 4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по гимнастике.					
<b>Учебная практика</b> <b>Виды работ:</b> Разработка комплексов ОРУ для подготовительной части урока гимнастики. Проведение комплексов ОРУ в учебной группе.	<b>4</b>				
<b>Тема 8.</b> Основы оздоровительной тренировки в гимнастике.	<b>Содержание</b>	<b>2</b>			
	1-2 <b>Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.</b> Профилактика травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой.	2		2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>			
	3-4 <b>Практическое занятие 1-2 (текущий контроль).</b> <b>Построение оздоровительной тренировки по гимнастике.</b> <b>Разработка плана оздоровительной тренировки</b> по различным видам гимнастики по заданию преподавателя и по выбору студента: пилатес, стретчинг, атлетическая гимнастика, калланетика	2	2	2	

		ка.			
<b>Тема 9.</b> Обучение упражнениям атлетической гимнастики	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>		
5-6	<b>Практическое занятие 3-4.</b> <b>Атлетическая гимнастика. Виды стретчинга.</b>		2	2	2
7-8	<b>Практическое занятие 15-16 (текущий контроль).</b> <b>Защита реферата по оздоровительным видам гимнастики.</b>		2		2
9-10	<b>Практическое занятие 7-8.</b> <b>Упражнения с гирями и гантелями.</b>		2	2	2
11-12	<b>Практическое занятие 9-10.</b> <b>Упражнения на тренажерах для плечевого пояса.</b>		2	2	2
13-14	<b>Практическое занятие 11-12.</b> <b>Упражнения на тренажерах для спины и пресса</b>		2	2	2
15-16	<b>Практическое занятие 13-14.</b> <b>Упражнения на тренажерах для мышц ног</b>		2	2	2
17-18	<b>Практическое занятие 15-16 (текущий контроль).</b> <b>Составление комплекса базовых упражнений со штангой для основных мышечных групп.</b>		2	2	3
<b>Тема 10.</b> Обучение упражнениям стретчинга	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>		
19-20	<b>Практическое занятие 17-18.</b> <b>Стретчинг. Упражнения для различных групп мышц</b>		2	2	2
21-22	<b>Практическое занятие 19-20.</b> <b>Упражнения для расслабления.</b>		2	2	2
23-24	<b>Практическое занятие 21-22.</b> <b>Обучение технике стретчинга</b>		2	2	2
25-26	<b>Практическое занятие 23-24.</b> <b>Подбор упражнений для различных групп мышц</b>		2	2	2
27-30	<b>Практическое занятие 25-28 (текущий контроль).</b> <b>Составление комплекса упражнений стретчинга.</b> <b>Проведение комплекса упражнений стретчинга.</b>		4	4	2

<b>Тема 11.</b> Обучение упражнениям калланетики	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>		
	31-34	<b>Практическое занятие 29-32.</b> <b>Калланетик.</b> <b>Упражнения для мышц спины, пресса, ног, рук, шеи.</b>	4	4	2
	35-36	<b>Практическое занятие 33-34.</b> <b>Упражнения для расслабления. Растижка.</b>	2	2	2
	37-38	<b>Практическое занятие 35-36.</b> <b>Подбор упражнений для различных групп мышц.</b>	2	2	2
	39-42	<b>Практическое занятие 37-40 (текущий контроль).</b> <b>Составление комплекса калланетики.</b> <b>Проведение комплекса калланетики.</b>	4	4	3
<b>Тема 12.</b> Обучение упражнениям пилатеса	<b>Содержание</b>		<b>2</b>		
	43-44	<b>История пилатеса. Принципы и основные понятия пилатеса.</b> <b>Пилатес и йога, сходства и различия.</b> Меры предосторожности. Упражнения для начинающих. Базовые упражнения. Комплексы упражнений для начального, среднего и продвинутого уровней. Упражнения с фитболом.	2		1
	<b>Практические занятия</b>		<b>20</b>		
	45-46	<b>Практическое занятие 41-42.</b> <b>Упражнения для начинающих. Базовые упражнения. Техника выполнения упражнений.</b>	2	2	2
	47-48	<b>Практическое занятие 43-44.</b> <b>Составление и проведение комплекса упражнений для начального уровня.</b>	2	2	2
	49-50	<b>Практическое занятие 45-46.</b> <b>Составление и проведение комплекса упражнений для среднего уровня.</b>	2	2	2
	51-52	<b>Практическое занятие 47-48 (текущий контроль).</b> <b>Составление и проведение комплекса упражнений для про-</b>	2	2	3

	<b>двинутого уровня.</b>			
53-54	<b>Практическое занятие 49-50.</b> <b>Обучение упражнениям для правильной осанки.</b>	2	2	2
55-56	<b>Практическое занятие 51-52.</b> <b>Обучение упражнениям на баланс и равновесие</b>	2	2	2
57-58	<b>Практическое занятие 53-54.</b> <b>Обучение упражнениям для укрепления различных групп мышц</b>	2	2	2
59-60	<b>Практическое занятие 55-56.</b> <b>Обучение упражнениям для развития силы.</b>	2	2	2
61-62	<b>Практическое занятие 57-58.</b> <b>Обучение упражнениям с отягощениями.</b>	2	2	2
63-64	<b>Практическое занятие 59-60.</b> <b>Зачет по Разделу 2. Гимнастика</b>	2		3
<b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 1 ПМ 02 (темы -12)</b> Проработка конспектов, учебно-методической литературы. Составление комплексов и проведение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики. Составление планов оздоровительной тренировки. Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений. Подготовка реферата.		<b>32</b>		
<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> История развития видов оздоровительной гимнастики. Основы построения оздоровительной тренировки в различных видах гимнастики: атлетическая гимнастика, стретчинг, калланетика, пилатес. Инвентарь и оборудование для занятий оздоровительной гимнастикой.				
<b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>126</b>	102	
<b>Тема 1.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание</b>	<b>2</b>		

как учебная дисциплина и вид спорта	1-2	<b>Структура и содержание предмета легкая атлетика.</b> Предмет и задачи дисциплины. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Основные понятия и терминология. Легкая атлетика как вид спорта. Легкая атлетика как средство повышения физической подготовленности. История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики	2		2
	3-4	<b>Техника безопасности и профилактика травматизма.</b> Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий легкой атлетикой Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий. Требования к занимающимся. Частные меры безопасности.	2	2	2
<b>Тема 2.</b> Техника легкоатлетических видов	<b>Содержание</b>		<b>6</b>		
	5-6	<b>Основы техники ходьбы и бега.</b> Основы техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Сходство и различие между ходьбой и бегом. Фазы спортивной ходьбы и бега, цикличность движений. Периоды и фазы движений в цикле. Отталкивание – основная фаза в ходьбе и беге. Анализ техники бега на различные дистанции. Факторы, влияющие на результат в беге.	2	2	2
	7-8	<b>Основы техники легкоатлетических прыжков.</b> Прыжок как естественный способ преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Факторы, влияющие на высоту и дальность полета. Траектория общего центра тяжести тела прыгунов в полете. Характеристика различных способов прыжков в высоту и длину.	2	2	2

	9-10	<b>Основы техники легкоатлетических метаний.</b> Метание как способ перемещения снаряда в пространстве. Виды легкоатлетических метаний. Особенности техники метаний (броском, толчком, с поворотом.) Фазы метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. Влияние формы, размеров и вращательного движения снаряда на дальность полета.	2	2	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>46</b>		
	11-12	<b>Практические занятия 1-2 (текущий контроль).</b> <b>Проведение общеразвивающих упражнений (на месте и в движении) и специальных упражнений.</b>	2	2	3
	13-14	<b>Практические занятия 3-4.</b> <b>Спортивная ходьба.</b> История развития. Особенности техники. Положение туловища. Работа ног и рук. Ходьба по равнинной и пересеченной местности. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по спортивной ходьбе	2	2	2
	15-16	<b>Практические занятия 5-6 (текущий контроль).</b> <b>Зачет по технике спортивной ходьбы.</b>	2	2	3
	17-18	<b>Практические занятия 7-8.</b> <b>Бег на средние дистанции. Бег по пересеченной местности.</b> Зависимость скорости бега от длины и частоты шагов. Фазы отталкивания, полета, опоры. Положение туловища. Работа рук. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по повороту. Финиширование. Особенности техники бега по пересеченной местности. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по бегу на средние дистанции и кроссовому бегу.	2	2	2
	19-20	<b>Практические занятия 9-10.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> Бег из различных положений. Разновидности низкого старта и их характеристика. Стартовый разгон и его особенности. Бег по дистанции и динамика скорости. Положение туловища. Работа рук.	2	2	2

		Прямолинейность бега. Основные фазы бегового шага. Фини-ширование. Особенности техники бега по повороту. Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции в целом. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.			
21-22		<b>Практические занятия 11-12 (текущий контроль).</b> <b>Зачет по технике бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование).</b>	2	2	3
23-24		<b>Практические занятия 13-14.</b> <b>Эстафетный бег.</b> Виды эстафетного бега. Правила соревнований по эстафетному бегу. Способы передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки в зависимости от скорости бегунов. Эстафетный бег в целом. Демонстрация техники на оценку.	2	2	2
25-26		<b>Практические занятия 15-16 (текущий контроль).</b> <b>Зачет по технике эстафетного бега</b>	2	2	3
27-28		<b>Практические занятия 17-18.</b> <b>Барьерный бег.</b> Расстановка барьера. Техника преодоление барьера (атака, переход через барьер, сход с барьера). Правила соревнований по барьерному бегу.	2	2	2
29-30		<b>Практические занятия 19-20.</b> <b>Бег с преодолением препятствий (стипль-чез).</b> Техника преодоления препятствий. Техника преодоления ямы с водой. Правила соревнований.	2	2	2
31-32		<b>Практические занятия 21-22.</b> <b>Оценка техники беговых упражнений: специальных беговых упражнений; бег на короткие и средние дистанции; барьерный бег.</b>	2	2	3

	33-36	<b>Практические занятия 23-26</b> <b>Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание», «фосбери-флоп».</b> Длина разбега. Особенности последних шагов разбега. Характеристика фазы отталкивания. Разбег в сочетании с отталкиванием. Переход планки и приземление. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	4	4	2
	37-38	<b>Практические занятия 27-28 (текущий контроль).</b> <b>Зачет по технике прыжка в высоту способом «перешагивание»</b>	2	2	3
	39-42	<b>Практические занятия 29-32.</b> <b>Прыжки в длину с разбега способами:</b> «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Длина разбега. Особенности последних шагов разбега. Разбег в сочетании с отталкиванием. Движения в фазе полёта в зависимости от способов прыжков. Приземление.	4	4	2
	43-44	<b>Практические занятия 33-34.</b> <b>Тройной прыжок с разбега.</b> Части прыжка. Основные фазы: «скакок», «шаг», «прыжок». Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по прыжкам в длину и тройному прыжку.	2	2	2
	45-46	<b>Практические занятия 35-36 (текущий контроль).</b> <b>Зачет по технике легкоатлетических прыжков.</b>	2	2	3
	47-48	<b>Практические занятия 37-38.</b> <b>Метание малого мяча, гранаты, копья с места, с разбега.</b> Характеристика фаз. Способы держания и отведения снарядов, финальное усилие. Правила соревнований.	2	2	2
	49-50	<b>Практические занятия 39-40.</b> <b>Метание диска.</b> Способы держания снаряда.	2	2	2

		Характеристика фаз: разбег, обгон снаряда, финальное усилие и сохранение равновесия. Демонстрация техники на оценку. Правила соревнований по метаниям.			
	51-52	<b>Практические занятия 41-42.</b> <b>Толкание ядра.</b> Исходное положение. Мах-скакоч. Финальное усилие. Правила соревнований по толканию ядра.	2	2	2
	53-54	<b>Практические занятия 43-44 (текущий контроль).</b> <b>Зачет по технике легкоатлетических метаний.</b>	2	2	3
<b>Тема 3.</b>  Организация, проведение соревнований по легкой атлетике		<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	55-56	<b>Практические занятия 45-46.</b> <b>Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.</b> Виды соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Составление положения о соревновании. Судейская коллегия. Организация работы и формирование судейских бригад по бегу, прыжкам и метаниям. Документация соревнований.	2		2
	57-58	<b>Практические занятия 47-48 (текущий контроль).</b> <b>Тестирование по правилам соревнований по лёгкой атлетике.</b>	2		3
<b>Тема 4.</b>  Методика обучения технике легкоатлетических видов		<b>Содержание</b>	<b>2</b>		
	59-60	<b>Методы, средства и задачи обучения.</b> Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценка выполнения техники движений. Формы занятий. План-программа обучения легкоатлетическим видам (цели, задачи, средства, организационно-методические мероприятия, типичные ошибки, причины ошибок, исправления ошибок).	2		2
		<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>		

	61-62	<b>Практические занятия 49-50.</b> <b>Методика обучения технике спортивной ходьбы.</b>	2	2	2
	63-64	<b>Практические занятия 51-52.</b> <b>Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.</b>	2	2	2
	65-68	<b>Практические занятия 53-56.</b> <b>Методика обучения технике бега на короткие дистанции.</b>	4	4	2
	69-70	<b>Практические занятия 57-58.</b> <b>Методика обучения технике эстафетного бега.</b>	2	2	2
	71-72	<b>Практические занятия 59-60.</b> <b>Методика обучения технике барьерного бега.</b>	2	2	2
	73-74	<b>Практические занятия 61-62 (текущий контроль).</b> <b>Методика обучения технике бега на короткие и средние дистанции, эстафетного и барьерного бега.</b>	2	2	3
	75-78	<b>Практические занятия 63-66.</b> <b>Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</b> <b>Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».</b>	4	4	2
	79-80	<b>Практические занятия 67-68.</b> <b>Методика обучения технике прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».</b> <b>Методика обучения технике тройного прыжка.</b>	2	2	2
	81-82	<b>Практические занятия 69-70 (текущий контроль).</b> <b>Методика обучения технике прыжков в высоту и длину с разбега.</b>	2	2	3
	83-86	<b>Практические занятия 71-74.</b> <b>Методика обучения технике метанию малого мяча с места и с разбега, метанию гранаты.</b>	4	4	2

	87-88	<b>Практические занятия 75-76.</b> <b>Методика обучения технике толкания ядра.</b>	2	2	2
	89-90	<b>Практические занятия 77-78 (текущий контроль).</b> <b>Методика обучения технике легкоатлетических метаний.</b>	2	2	3
<b>Тема 5.</b> Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики		<b>Содержание</b>	<b>2</b>		
	91-92	<b>Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, применяемые на занятиях легкоатлетов.</b> Дозирование нагрузок. Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся.	2		2
		<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>		
	93-98	<b>Практические занятия 79-84.</b> <b>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.</b>	6	6	2
	99-100	<b>Практические занятия 85-86 (текущий контроль).</b> <b>Проведение комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.</b>	2	2	3
<b>Тема 6.</b> Организация, проведение и анализ урока (занятий) легкой атлетикой с различными возрастными группами занимающихся. Документация.		<b>Содержание</b>	<b>6</b>		
	101-104	<b>Структура урока (занятия) легкой атлетики. Задачи и содержание частей урока (занятия).</b> Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Дозирование нагрузки. Плотность урока. Анализ урока легкой атлетики. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока (занятий) по лёгкой атлетике.	4		2
		<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>		

	105-110	<b>Практические занятия 87-92.</b> <b>Просмотр и педагогический анализ урока (занятия) по лёгкой атлетике: подготовительной, основной и заключительной.</b>	6	6	2
	111-112	<b>Практические занятия 93-94 (текущий контроль).</b> <b>Проведение и педагогический анализ частей урока по лёгкой атлетике: подготовительной, основной и заключительной.</b>	2	2	3
<b>Тема 7.</b> Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-спортивной работы по легкой атлетике. Документация	<b>Содержание</b>	<b>2</b>			
	113-114	<b>Виды планирования. Методическая последовательность планирования. Характеристика документов планирования:</b> учебного плана, учебной программы, плана – графика учебного процесса, рабочего (тематического) плана, расписания занятий, планов-конспектов уроков (занятий). Виды педагогического контроля. Методы контроля.	2		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>			
	115-116	<b>Практические занятия 95-96.</b> <b>Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе, физкультурно-оздоровительных группах, спортивных секциях.</b> Организация педагогического контроля на занятиях лёгкой атлетикой.	2		2
	117-118	<b>Практические занятия 97-98 (текущий контроль).</b> <b>Практическая работа: Составление конспекта урока (занятия) по лёгкой атлетике по заданию преподавателя.</b>	2	2	3
<b>Тема 8.</b> Методика оздоровительной тренировки средствами легкой атлетики	<b>Содержание</b>	<b>2</b>			
	119-120	<b>Характеристика оздоровительной ходьбы и бега. Основные принципы организации и методики занятий оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом.</b> Способы регулирования нагрузки. Физиологические показатели	2		2

		роста тренированности занимающихся оздоровительной ходьбой и бегом Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста. трёхмилльного теста. Факторы, повышающие эффективность оздоровительной ходьбы и бега. Построение оздоровительной тренировки по оздоровительной ходьбе и бегу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.			
		<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>		
121- 122		<b>Практические занятия 99-100. Основы оздоровительной тренировки в лёгкой атлетике</b>	2		2
123- 124		<b>Практические занятия 101-102. Составление индивидуальной программы занятий оздоровительным бегом с учётом возраста и функционального состояния.</b>	2	2	2
125- 126		<b>Практические занятия 103-104. Зачет по разделу 2. Легкая атлетика.</b>	2		3
<b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 2. ПМ 02.</b> Подготовка к семинарам по контрольным вопросам. Подготовка к тестированию по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Выполнение домашних заданий с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений. Составление комплексов общеразвивающих упражнений по заданию преподавателя. Составление комплексов специальных упражнений для обучения технике легкоатлетических видов по заданию преподавателя. Составление комплексов упражнений для развития силы по заданию преподавателя: - без предметов; - с предметами; - со снарядами. Составление комплексов упражнений для развития быстроты по заданию преподавателя: - упражнения на быстроту двигательной реакции (спринтерские упражнения).			<b>63</b>		

<p>Составление комплексов упражнений для развития выносливости по заданию преподавателя.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития ловкости и гибкости по заданию преподавателя.</p> <p>Составление документов планирования учебной работы по лёгкой атлетике, организации и проведения занятий по лёгкой атлетике.</p> <p>Расчёт индивидуальной программы занятий оздоровительным бегом с учётом своего возраста и функционального состояния.</p> <p>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития легкой атлетики.</li> <li>2. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.</li> <li>3. Общефизическая и специальная подготовка в различных видах легкой атлетики.</li> <li>4. Показатели тренированности легкоатлета.</li> <li>5. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами.</li> </ol>				
<p><b>Учебная практика</b></p> <p><b>Виды работ:</b></p> <p>Разработка планов-конспектов уроков легкой атлетики.</p> <p>Проведение урока легкой атлетики в учебной группе.</p> <p>Разработка плана-конспекта оздоровительной тренировки.</p> <p>Проведение фрагментов оздоровительной тренировки в учебной группе.</p> <p>Анализ, самоанализ и обсуждение проведения уроков и занятий по лёгкой атлетике</p>	<b>12</b>			
<p><b>Раздел 3.</b></p> <p><b>Подвижные игры</b></p>	<b>36</b>	28		
<p><b>Тема 1.</b></p> <p>Введение в предмет. Подвижные игры в педагогической практике.</p>	<p><b>Содержание</b></p>	<b>6</b>		
		1-2 <b>Краткие исторические сведения о возникновении и развитии игры.</b> <b>Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учетом возрастных особенностей детей.</b>	2	2
	3-4 <b>Классификация подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр.</b>	2	2	2

	<b>Практические занятия</b>				
	5-6	<b>Практическое занятие 1-2 (текущий контроль).</b> <b>Тестирование по теме «Введение в предмет. Подвижные игры в педагогической практике».</b>		2	2
<b>Тема 2.</b>  Методика проведения подвижных игр с детьми разного возраста	<b>Содержание</b>		<b>24</b>		
	7-8	<b>Формы проведения подвижных игр. Подготовка к проведению подвижной игры.</b> Инвентарь, оборудование, места занятий. Выделение водящих и капитанов команд. Организация и судейство игры.		2	2
	<b>Практические занятия</b>				
	9-10	<b>Практическое занятие 3-4.</b> <b>Методики проведения подвижных игр с детьми 3-6(7) лет.</b>		2	2
	11-12	<b>Практическое занятие 5-6.</b> <b>Проведение подвижных игр с детьми 3-6 (7) лет.</b>		2	2
	13-16	<b>Практическое занятие 7-10.</b> <b>Методики проведения подвижных игр для учащихся 1-4 классов.</b>		4	4
	17-18	<b>Практическое занятие 11-12 (текущий контроль).</b> <b>Проведение подвижных игр для учащихся 1-4 классов.</b>		2	2
	19-22	<b>Практическое занятие 13-16.</b> <b>Методики проведения подвижных игр для учащихся 5-9 классов.</b>		4	4
	23-24	<b>Практическое занятие 17-18 (текущий контроль).</b> <b>Проведение подвижных игр для учащихся 5-9 классов.</b>		2	2
	25-26	<b>Практическое занятие 19-20.</b> <b>Особенности организации и проведения подвижных игр на переменах.</b>		2	2
<b>Тема 3.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		

Подвижные игры в тренировочном процессе по ИВС	27-30	<b>Практическое занятие 21-24.</b> <b>Организация и проведение подвижных игр в тренировочном процессе для различных видов спорта.</b> Подбор игр в зависимости от особенностей вида спорта. Игры для воспитания различных физических качеств. Игры, способствующие овладению техникой и тактикой изучаемых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, лёгкая атлетика, плавание, лыжный спорт).	4	4	2
	31-32	<b>Практическое занятие 25-26 (текущий контроль).</b> <b>Проведение подвижных игр в тренировочном процессе в ИВС.</b>	2	2	3
<b>Тема 4.</b> Оздоровительное значение подвижных игр.		<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	33-34	<b>Практическое занятие 27-28.</b> <b>Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.</b>	2	2	2
	35-36	<b>Практическое занятие 29-30.</b> <b>Зачет по Разделу 3. Подвижные игры</b>	2		3
<b>Самостоятельная работа при изучении раздела 3. ПМ 02.</b>  Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).  Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений.  <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>  Подвижные игры во внеурочных формах работы, игры на переменах, игры-аттракционы. Игры в детских оздоровительных лагерях. Подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Игры для воспитания различных физических качеств. Общая характеристика деятельности в подвижных играх.		<b>18</b>			
<b>Учебная практика</b> <b>Виды работ:</b> Подбор подвижных игр для занятий ИВС. Проведение подвижных игр в учебной группе.		<b>6</b>			

Наблюдение, анализ, самоанализ и обсуждение проведения подвижных игр в учебной группе.				
<b>Раздел 4.</b> <b>Баскетбол</b>		<b>54</b>	48	
<b>Тема 1.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>		
Баскетбол – учебная дисциплина и вид спорта.	1-2 <b>Предмет и задачи. Краткие исторические сведения. Основные понятия о баскетболе.</b> Классификация техники и тактики игры. Терминология баскетбола. Места проведения занятий, оборудование и инвентарь и требования к ним. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетбола.	2		2
<b>Тема 2.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	
Техника двигательных действий в баскетболе.	3-4 <b>Практическое занятие 1-2.</b> <b>Техника двигательных действий в нападении. Перемещения: стойки, ходьба, бег. Прыжки в высоту с места и в движении. Остановки шагом, прыжком. Повороты вперед, назад.</b> Владение мячом: ловля мяча двумя руками, одной рукой на месте и в движении.	2	2	2
	5-6 <b>Практическое занятие 3-4.</b> <b>Техника двигательных действий в нападении. Ловля мяча на различной высоте. Передача мяча:</b> двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сбоку, скрытые передачи. Передачи на месте, в движении, в прыжке. Передача с сопротивлением защитника.	2	2	2
	7-8 <b>Практическое занятие 5-6.</b> <b>Техника двигательных действий в нападении</b> <b>Броски: с места одной и двумя руками от груди, от плеча, от головы, в прыжке, в движении.</b> Броски с сопротивлением. Добивание. Ведение мяча: на месте, в движении. Переменно правой, левой. Ведение с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение с сопротивлением. Финты. Заслоны.	2	2	2

	9-10	<b>Практическое занятие 7-8 (текущий контроль).</b> <b>Зачет по технике бросков: с места одной и двумя руками от груди, от плеча, от головы, в прыжке, в движении.</b>	2	2	3
	11-12	<b>Практическое занятие 9-10.</b> Техника двигательных действий в защите. Перемещения: стойки, ходьба, бег, передвижения приставным шагом в стороны, вперед, назад, бег спиной вперед. Овладение мячом, противодействия: вырывания, выбивания мяча из рук и при ведении. Перехват: накрывание при бросках. Овладение мячом, отскочившим от щита.	2	2	2
	13-14	<b>Практическое занятие 11-12.</b> <b>Тактика игры в нападении и защите.</b> Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие трех игроков. Командная тактика нападения. Тактика игры в защите. Индивидуальная тактика против игрока без мяча и с мячом. Групповая тактика - подстраховка, переключение, проскальзывание. Командная тактика - зонная защита, личная защита (прессинг).	2	2	2
	15-16	<b>Практическое занятие 13-14 (текущий контроль).</b> <b>Зачет по технике ведения и передачи мяча</b>	2	2	3
<b>Тема 3.</b> Методика обучения технико - тактическим двигательным действиям в баскетболе		<b>Содержание</b>	<b>2</b>		
	17-18	<b>Основы обучения двигательным действиям в баскетболе.</b> Этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование. Типовая схема обучения двигательным действиям. Выбор средств и методов обучения. Методические указания. Характерные ошибки, способы устранения их. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.	2	2	2
		<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>		
	19-24	<b>Практическое занятие 15-20.</b>	6	6	2

		<b>Методика обучения технике двигательных действий в нападении: остановки; ловля, передачи, броски мяча.</b>			
	25-28	<b>Практическое занятие 21-24.</b> <b>Методика обучения технике двигательных действий в защите: перемещения, владение мячом, противодействия, перехваты мяча</b>	4	4	2
	29-30	<b>Практическое занятие 25-26.</b> <b>Методика обучения тактике игры в защите и нападении.</b>	2	2	2
	31-32	<b>Практическое занятие 27-28 (текущий контроль).</b> <b>Практическая работа: Составление комплексов упражнений по развитию физических качеств средствами баскетбола: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости (по заданию преподавателя).</b>	2	2	3
<b>Тема 4.</b> Организация и проведение соревнований по баскетболу. Основы судейства в баскетболе. Документация.		<b>Содержание</b>	<b>2</b>		
	33-34	<b>Виды и характер соревнований по баскетболу. Деятельность судейской коллегии по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу.</b>	2		2
		<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	35-36	<b>Практическое занятие 29-30 (текущий контроль).</b> <b>Тестирование: Правила соревнований по баскетболу.</b>	2	2	3
	37-38	<b>Практическое занятие 31-32.</b> <b>Организация и судейство соревнований по баскетболу.</b>	2	2	3
<b>Тема 5.</b> Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-оздоровительной работы по баскетболу		<b>Содержание</b>	<b>2</b>		
	39-40	<b>Виды планирования. Основные документы планирования:</b> учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, планы-конспекты уроков. Планирование учебной и физкультурно-оздоровительной работы по баскетболу в общеобразовательной школе, спортивной секции. Виды педагогического контроля. Методы контроля.	2	2	2

	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	41-42	<b>Практическое занятие 33-34.</b> <b>Разработка поурочного плана по баскетболу по заданию преподавателя.</b>		2	2
	43-44	<b>Практическое занятие 35-36 (текущий контроль).</b> <b>Практическая работа: Разработка плана - конспекта урока баскетбола.</b>		2	2
<b>Тема 6.</b>  Организация, проведение и анализ занятий по баскетболу в школе и спортивной секции. Документация.	<b>Содержание</b>		<b>2</b>		
	45-46	<b>Структура урока (занятия) баскетбола. Задачи и содержание частей урока (занятия).</b> Методы и формы организации проведения урока (занятия) по баскетболу с учетом возрастных особенностей занимающихся.  <b>Анализ урока баскетбола. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока (занятий) по баскетболу.</b>		2	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	47-48	<b>Практическое занятие 37-38.</b> <b>Практическая работа: Составление комплекса упражнений на развитие двигательных качеств</b>		2	2
	49-50	<b>Практическое занятие 39-40.</b> <b>Проведение частей урока баскетбола по заданию преподавателя и их анализ.</b>		2	2
<b>Тема 7.</b>  Основы оздоровительной тренировки в баскетболе.	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	51-52	<b>Практическое занятие 41-42.</b> <b>Разработка плана оздоровительной тренировки по баскетболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя</b>		2	2
	53-54	<b>Практическое занятие 43-44.</b> <b>Зачет по Разделу 4. Баскетбол</b>		2	3
<b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 4. ПМ 02.</b>			<b>27</b>		

<p>Подготовка к тестированию по правилам соревнований по баскетболу.</p> <p>Составление конспекта подготовительной части урока баскетбола и её проведение</p> <p>Составление конспекта урока баскетбола по заданию преподавателя.</p> <p>Разработка плана оздоровительной тренировки по баскетболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.</p> <p>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).</p> <p>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.</p> <p>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b></p> <p>Выбрать 6 тем из предложенных:</p> <p>История развития баскетбола</p> <p>Основы техники и методики обучения двигательным действиям в баскетболе</p> <p>Физическая и специальная подготовка баскетболиста</p> <p>Общеразвивающие и специальные упражнения баскетболиста</p> <p>Организация и методика проведения занятий по баскетболу в общеобразовательной школе.</p> <p>Организация и проведение соревнований в общеобразовательной школе.</p> <p>Физическая и специальная подготовка баскетболиста.</p> <p>Современное положение баскетбола в РФ.</p>				
<p><b>Учебная практика.</b></p> <p><b>Виды работ:</b></p> <p>Организация, проведение и судейство соревнований по баскетболу в учебной группе.</p> <p>Организация и судейство соревнований по стрит болу</p>	<b>6</b>			
<p><b>Раздел 5.</b></p> <p><b>Плавание</b></p>	<b>54</b>	48		
<p><b>Тема 1</b></p> <p>Общие основы плавания.</p> <p>Научно-теоретические ос-</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1 -2</p> <p>Место и роль учебной дисциплины в системе профессиональной подготовки педагога по физической культуре и</p>	<b>4</b>		1

новы плавания.		<b>спорту. История и этапы развития плавания. Цели, задачи и структура учебной дисциплины.</b> Классификация плавания. Правила и меры безопасности в воде. Оздоровительное и прикладное значение плавания. Основы техники плавания: факторы, определяющие технику, законы физики, цикличность движений, физиологические функции организма			
	3-4	<b>Классификация плавания. Правила и меры безопасности в воде. Оздоровительное и прикладное значение плавания.</b> Научно-теоретические основы плавания. Плавучесть, лобовое сопротивление, угол атаки, лобовая поверхность тела.	2	2	2
		<b>Практические занятия</b>	2		
	5-6	<b>Практическое занятие 1-2 (текущий контроль). Тестирование по теме «Общие основы плавания».</b>	2		3
<b>Тема 2.</b> Основы обучения плаванию.	<b>Содержание</b>		<b>2</b>		
	7-8	<b>Основы техники плавания. Основы обучения двигательным действиям.</b> Средства обучения: общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, специальные упражнения и подвижные игры. Методы обучения: наглядные. Словесные, практические. Изучение движений в воде в целом и по частям у неподвижной опоры и с подвижной опорой (доска, партнёр).	2	2	2
<b>Тема 3.</b> Урок плавания в школе.	<b>Содержание</b>		<b>2</b>		
	9-10	<b>Основы преподавания плавания. Структура урока по плаванию. Основы обучения.</b> Организация и методическое обеспечение обучению плаванию на уроках физкультуры в общеобразовательной школе.	2	2	2
<b>Тема 4.</b> Техника спортивных стилей плавания.	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>		
	11-12	<b>Практическое занятие 3-4.</b> <b>Основы техники спортивных стилей плавания. Техника плавания кролем на груди.</b>	2	2	2

		Подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в кроле на груди. В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой, освоение техники.			
13-14	<b>Практическое занятие 5-6 (текущий контроль).</b> <b>Демонстрация комплекса имитационных упражнений и упражнений в воде при обучении плаванию кролем на груди.</b>		2	2	3
15-16	<b>Практическое занятие 7-8.</b> <b>Техника плавания баттерфляем.</b> На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в баттерфляе. В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой.		2	2	2
17-18	<b>Практическое занятие 9-10.</b> <b>Техника плавания кролем на спине.</b> На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в кроле на спине. В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой.		2	2	2
19-20	<b>Практическое занятие 11-12.</b> <b>Техника плавания брассом.</b> На суше: ознакомление с формой гребковых движений и ударов ногами в брассе. В воде: освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой. В воде: освоение техники дыхания в брассе, сочетание движений ногами и дыхания. Сочетание движений руками и дыхания. Координация техники в брассе.		2	2	2
21-22	<b>Практическое занятие 13-14.</b> <b>Старты и повороты при разных способах плавания. Техника поворотов в плавании разными стилями.</b> Имитационные упражнения. В воде: фиксация исходного положения.		2	2	2

		жения, спады с бортика из седа, приседа, полуприседа, из глубокого наклона. Произвольно и по команде, исходное положение в воде. Старт на спине без сигнала. Старты и финиши при разных способах плавания.			
	23-24	<b>Практическое занятие 15-16 (текущий контроль). Демонстрация техники спортивных способов плавания на оценку.</b>	2	2	2
<b>Тема 5.</b>  Методика обучения спортивным стилям плавания		<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>		
	25-26	<b>Практическое занятие 17-18.</b> <b>Методика обучения кролю на груди.</b> Составление комплекса упражнений в воде и на суше. Анализ проведенного урока.	2	2	2
	27-28	<b>Практическое занятие 19-20.</b> <b>Методика обучения брассу.</b> Составление комплекса упражнений в воде и на суше. Анализ проведенного урока.	2	2	2
	29-30	<b>Практическое занятие 21-22.</b> <b>Методика обучения кролю на спине.</b> Составление комплекса упражнений в воде и на суше. Анализ проведенного урока.	2	2	2
	31-32	<b>Практическое занятие 35-24.</b> <b>Методика обучения баттерфляю.</b> Составление комплекса упражнений в воде и на суше. Анализ проведенного урока.	2	2	2
	33-34	<b>Практическое занятие 25-26.</b> <b>Методика обучения стартам и поворотам.</b> Составление комплекса упражнений в воде и на суше. Анализ проведенного урока.	2	2	2
	35-36	<b>Практическое занятие 27-28 (текущий контроль).</b> <b>Демонстрация комплексов упражнений для обучения стилям плавания, стартам и поворотам.</b>	2	2	3
<b>Тема 6.</b>  Методика развития физи-		<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	37-38	<b>Практическое занятие 29-30.</b>	2	2	2

ческих качеств пловца.		<b>Средства и методы развития физических качеств пловца: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.</b>			
<b>Тема 7.</b> Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-оздоровительной работы по плаванию.		<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>		
	39-42	<b>Практическое занятие 31-34.</b> <b>Виды планирования.</b> Основные документы планирования: учебная программа, учебный план. Планирование учебной и физкультурно-оздоровительных мероприятий по плаванию в общеобразовательной школе в физкультурно-оздоровительных группах.	4	4	2
	43-44	<b>Практическое занятие 35-36.</b> <b>Структура урока (занятия) по плаванию.</b> Задачи и содержание частей урока (занятия). Методы и формы организации и проведения урока (занятия) по плаванию с учетом возрастных особенностей занимающихся.	2	2	2
	45-46	<b>Практическое занятие 37-38.</b> <b>Виды педагогического контроля. Методы контроля.</b> Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Дозирование нагрузки. Плотность урока. Анализ урока по плаванию. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока (занятия) по плаванию.		2	2
	47-48	<b>Практическое занятие 39-40 (текущий контроль).</b> <b>Подбор упражнений для каждой части урока.</b>	2	2	3
<b>Тема 8.</b> Прикладные способы плавания.		<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>		
	49-50	<b>Практическое занятие 41-42.</b> <b>Роль спасательных мероприятий.</b> Изучение способов освобождения от захватов.	2	2	2
	51-52	<b>Практическое занятие 43-44.</b> <b>Прикладные способы передвижения в воде.</b> Способы подплы-	2	2	2

		вания к пострадавшему в опорном и безопорном положении. Способы транспортировки пострадавшего.			
53-54		<b>Практическое занятие 45-46.</b> <b>Зачет по Разделу 5. Плавание.</b>	2		3
<b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 5. ПМ 02.</b>			<b>27</b>		
Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).					
Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.					
Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.					
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:					
История и этапы развития плавания.					
Правила соревнований, организация и судейство соревнований по плаванию.					
Техника и методика обучения спортивным способам плавания.					
Планирование, организация и проведение занятий по плаванию.					
Физическая и специальная подготовка пловца.					
Основы построения оздоровительной тренировки в плавании					
<b>Учебная практика.</b>			<b>8</b>		
<b>Виды работ:</b>					
Наблюдение и анализ занятий по плаванию оздоровительной направленности с различными возрастными группами занимающихся.					
Разработка плана-конспекта и проведение занятий по плаванию с оздоровительной направленностью.					
Проведение частей занятий по плаванию.					
Наблюдение, анализ и обсуждение занятий по плаванию в учебной группе.					
<b>Раздел 6.</b>			<b>54</b>	<b>44</b>	
<b>Волейбол</b>					
<b>Тема 1.</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>		
Волейбол - учебная дисциплина и вид спорта	1-2	История развития волейбола. Основные понятия о волейболе. Классификация техники и тактики игры. Основные по-	2		2

		<b>нятия иterminология волейбола.</b> Места проведения занятий, оборудование и инвентарь и требования к ним. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях волейболом.			
<b>Тема 2.</b> Организация и проведение соревнований по волейболу	<b>Содержание</b>		<b>2</b>		
	3-4	<b>Виды и характер соревнований по волейболу. Положение о соревнованиях.</b> <b>Деятельность судейской коллегии по волейболу.</b>	2		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	5-6	<b>Практическое занятие 1-2.</b> <b>Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная</b>	2	2	2
	7-8	<b>Практическое занятие 3-4 (текущий контроль).</b> <b>Тестирование по правилам соревнований в волейболе.</b>	2	2	3
<b>Тема 3.</b> Техника двигательных действий в волейболе	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>		
	9-10	<b>Практическое занятие 5-6.</b> <b>Техника двигательных действий: стойки и перемещения, остановки волейболиста.</b>	2	2	2
	11-12	<b>Практическое занятие 7-8.</b> <b>Виды подач мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Техника выполнения.</b>	2	2	2
	13-14	<b>Практическое занятие 9-10.</b> <b>Передача мяча сверху, снизу на месте и после перемещения</b>	2	2	2
	15-16	<b>Практическое занятие 11-12 (текущий контроль).</b> <b>Демонстрация техники передачи мяча в волейболе.</b>	2	2	3
	17-18	<b>Практическое занятие 13-14.</b> <b>Нападающий удар по ходу и с переводом</b>	2	2	2
	19-20	<b>Практическое занятие 15-16.</b> <b>Одиночное и групповое блокирование</b>	2	2	2
	21-22	<b>Практическое занятие 17-18.</b> <b>Индивидуальные и групповые действия в защите. Тактика</b>	2	2	2

		<b>защиты.</b>			
	23-24	<b>Практическое занятие 19-20 (Текущий контроль).</b> <b>Демонстрация технико-тактических взаимодействий в нападении.</b>	2	2	3
<b>Тема 4.</b> Методика обучения технике двигательных действий в волейболе и развития физических качеств	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>		
	25-28	<b>Практическое занятие 21-24.</b> <b>Основы обучения двигательным действиям в волейболе.</b> <b>Этапы обучения. Типовая схема обучения двигательным действиям.</b>	4	4	2
	29-30	<b>Практическое занятие 25-26.</b> <b>Методика обучения технике двигательных действий в нападении по волейболу.</b>	2	2	2
	31-32	<b>Практическое занятие 27-28.</b> <b>Методика обучения технике двигательных действий в защите по волейболу.</b>	2	2	2
	33-34	<b>Практическое занятие 29-30.</b> <b>Методика обучения тактике игры в защите и нападении по волейболу.</b>	2	2	2
	35-36	<b>Практическое занятие 31-32 (текущий контроль).</b> <b>Практическая работа: составление комплексов упражнений по развитию физических качеств средствами волейбола.</b>	2	2	3
<b>Тема 5.</b> Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно-оздоровительной работе по волейболу	<b>Содержание</b>		<b>2</b>		
	37-38	<b>Виды планирования. Основные документы планирования:</b> учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, планы-конспекты уроков. Виды педагогического контроля. Методы контроля.	2	2	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	39-40	<b>Практическое занятие 33-34 (текущий контроль).</b> <b>Тестирование: правила соревнований по волейболу.</b>	2		3

<b>Тема 6.</b> Организация, проведение и анализ занятий по волейболу. Документация.	<b>Содержание</b>		<b>2</b>		
	41-42	<b>Структура урока (занятия) волейбола. Задачи и содержание частей урока (занятия). Методы и формы организации проведения урока (занятия) по волейболу с учетом возрастных особенностей занимающихся.</b>  Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Дозирование нагрузки. Плотность урока. Анализ урока волейбола. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение урока (занятий) по волейболу.	2	2	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		
	43-44	<b>Практическое занятие 35-36.</b>  <b>Составление плана-конспекта урока волейбола по заданию преподавателя.</b>	2	2	2
<b>Тема 7.</b> Основы оздоровительной тренировки в волейболе	<b>Содержание</b>		<b>2</b>		
	49-50	<b>Оздоровительное значение занятий волейболом. Разновидности игры:</b> дворовый волейбол, пляжный волейбол. Развитие ведущих двигательно-координационных качеств средствами волейбола. Закаливающий эффект занятий пляжным волейболом. Построение оздоровительной тренировки по волейболу. <b>Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.</b>	2		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	51-52	<b>Практическое занятие 41-42 (текущий контроль).</b>  <b>Разработка плана оздоровительной тренировки по волейболу для различных возрастных групп населения по заданию</b>	2	2	3

		<b>преподавателя.</b>			
	53-54	<b>Практическое занятие 43-44. Зачет по Разделу 6. Волейбол</b>	2		3
<b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 6. ПМ 02.</b>		<b>27</b>			
Подготовка к семинарам по контрольным вопросам					
Подготовка к тестированию по правилам соревнований по волейболу.					
Составление конспекта подготовительной части урока волейбола и её проведение					
Составление конспекта урока волейбола по заданию преподавателя.					
Проведение анализа части урока волейбола.					
Разработка плана оздоровительной тренировки по волейболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.					
Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).					
Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.					
Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.					
<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>					
Общая характеристика волейбола.					
Инвентарь и оборудование в волейболе.					
Физическая и специальная подготовка волейболиста.					
Разделение игроков по функциям в волейболе.					
Организация и судейство соревнований по волейболу.					
Виды соревнований в волейболе.					
Просмотр и анализ соревнований по волейболу различного масштаба					
<b>Раздел 7.</b>		<b>64</b>	<b>56</b>		
<b>Фитнес</b>					
<b>Тема 1.</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>			

Структура и содержание предмета. Понятие «фитнес».	1-2	<b>История развития фитнеса и аэробики. Оздоровительное значение аэробики и силовых тренировок.</b> Анатомо-физиологические особенности занимающихся. Задачи, решаемые фитнес-тренером в своей профессиональной деятельности.	2		2
	3-4	<b>Основные принципы оздоровительной тренировки:</b> принцип специфичности, постепенность, индивидуализация, принцип суперкомпенсации. Материально-техническое обеспечение занятий в зале групповых программ и в тренажерном зале.	2		2
	5-6	<b>Структура фитнес клуба.</b> Стоимость карт (абонементов) в различных фитнес клубах г. Екатеринбурга. Требования к составлению комбинаций классической аэробики. Требования к командам. Кьюинг верbalный\невербалный. Выбор музыкального сопровождения.	2	2	2
	7-8	<b>Структура фитнес-тренировки (подготовительная, основная, заключительная части занятия).</b> Методика проведения занятий с группами различного уровня подготовленности.	2	2	2
	9-10	<b>Техника безопасности на занятиях в зале групповых программ.</b>	2	2	1
	<b>Практические занятия</b>		2		
	11-12	<b>Практическое занятие 1-2 (текущий контроль). Тестирование по теме «Структура и содержание предмета. Понятие «фитнес».</b>	2		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>20</b>		
	13-16	<b>Практическое занятие 3-6.</b> <b>Основные шаги классической аэробики.</b> Разминка. Интенсивность. Пути увеличения интенсивности.	4	4	2
	17-20	<b>Практическое занятие 7-10.</b> <b>Методы создания комбинаций: линейная прогрессия, метод добавления, метод прямой вставки.</b>	4	4	2

	21-24	<b>Практическое занятие 11-14.</b> Разучивание комбинаций классической аэробики на 16 счетов.	4	4	2
	25-28	<b>Практическое занятие 15-18.</b> Разучивание комбинаций классической аэробики на 32 счета.	4	4	2
	29-30	<b>Практическое занятие 19-20</b> <b>Основные шаги степ-аэробики.</b> Разминка. Методы создания комбинаций. Разучивание комбинаций степ-аэробики на 16 счетов.	2	2	2
	31-32	<b>Практическое занятие 21-22 (текущий контроль).</b> <b>Демонстрация комбинаций классической аэробики</b>	2	2	3
<b>Тема 3.</b> Освоение основных упражнений силового тренинга в групповых программах.		<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>		
	33-36	<b>Практическое занятие 23-26.</b> <b>Упражнения для развития силовой выносливости.</b> Виды силовых тренировок. Используемое оборудование. Ошибки и их устранение. Темп выполнения упражнений. Структура урока.	4	4	2
	37-38	<b>Практическое занятие 27-28.</b> <b>Виды силовых упражнений.</b> Методы соединения силовых упражнений.	2	2	2
	39-40	<b>Практическое занятие 29-30.</b> <b>Круговая тренировка.</b> Принципы соединения упражнений. Интервальная тренировка.	2	2	2
	41-42	<b>Практическое занятие 31-32.</b> <b>Стретчинг и МФР. Упражнения для развития гибкости.</b>	2	2	2
	43-46	<b>Практическое занятие 33-36.</b> <b>Пилатес.</b> История возникновения метода. Основные принципы. Упражнения по системе пилатес.	4	4	2

	47-48	<b>Практическое занятие 37-38 (текущий контроль).</b> <b>Демонстрация упражнений силового тренинга, стrectинга.</b>	2	2	3
<b>Тема 4.</b> Структура фитнес-тренировки в тренажерном зале.		<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>		
	49-50	<b>Практическое занятие 39-40.</b> <b>Организация фитнес-тренировки в тренажерном зале.</b> Структура тренировки (подготовительная, основная, заключительная части).	2	2	2
	51-52	<b>Практическое занятие 41-42.</b> <b>Проведение подготовительной части фитнес-тренировки:</b> - разминка (кардио тренажеры, суставная разминка).	2	2	2
	53-54	<b>Практическое занятие 43-44.</b> <b>Проведение основной части фитнес-тренировки:</b> - виды тренажеров (блочные, рычажные);	2	2	2
	55-56	<b>Практическое занятие 45-46.</b> <b>Проведение основной части фитнес-тренировки:</b> - упражнения на мышцы ног, плеч, спины, груди, мышц брюшного пресса. - тренировка на развитие выносливости;	2	2	2
	57-58	<b>Практическое занятие 47-48.</b> <b>Проведение основной части фитнес-тренировки:</b> - тренировка на развитие силы; - тренировка на увеличение мышечной массы.	2	2	2
	59-60	<b>Практическое занятие 49-50.</b> <b>Проведение заключительной части фитнес-тренировки:</b> - кардио в конце занятия; - упражнения на растяжку после тренировки в тренажерном зале.	2	2	2
	61-62	<b>Практическое занятие 51-52 (текущий контроль).</b> <b>Демонстрация упражнений фитнеса в тренажерном зале</b>	2	2	3
	63-64	<b>Практическое занятие 53-54.</b>	2		2

		<b>Зачет по Разделу 7. Фитнес</b>			
<b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 7. ПМ 02.</b>  Составление комбинаций по классической и степ-аэробике.  Составление уроков по силовому тренингу в групповых программах.  Составление индивидуальной программы занятий в тренажерном зале с учётом возраста и функционального состояния.  Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.  Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений.	<b>37</b>				
<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>  1.История возникновения и развития фитнеса и аэробики в России. 2. Техника и методика обучения шагам классической и степ-аэробике. 3. Техника и методика обучения упражнениям в силовом тренинге в групповых программах. 4. Техника и методика обучения упражнениям в тренажерном зале. 5. Планирование, организация и проведение занятий в групповых программах и тренажерном зале.					
<b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 7. ПМ 02.</b>  <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>37</b>				
<b>Раздел 8.</b> <b>Единоборства</b>	<b>34</b>	<b>24</b>			
<b>Тема 1.</b>  Единоборства как учебная дисциплина.	<b>Содержание</b>	<b>2</b>			
	1-2 <b>История и основные этапы развития единоборств.</b> Характеристика спортивных единоборств, характеристика боевых единоборств. Основные виды единоборств. Терминология. Меры безопасности при занятиях единоборствами. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий единоборствами.	2			2
	<b>Практические занятия</b>				
3-4	<b>Практические занятия 1-2.</b>  <b>Оборудование мест занятий.</b> Приемы страховки и само стра-	2	2		2

		ховки. Планирование и усвоение акробатических упражнений.			
<b>Тема 2.</b> Техника греко-римской борьбы. Основные правила соревнований по греко-римской борьбе.	<b>Практические занятия</b>				
5-6	<b>Практические занятия 3-4.</b> <b>Кувырки вперед, спиной вперед, через левое и правое плечо.</b> Набор специальных движений и действий в греко-римской борьбе: передвижения, повороты, подвороты, выпады, седы, атакующие и блокирующие действия руками, подсекающие, подбивающие, поднимающие действия. Основы организации судейства. Современные правила соревнований. Оценка различных технических действий.	2	2	2	
	<b>Содержание</b>				
7-8	<b>Классификация основных понятий, определений, терминов в греко-римской борьбе.</b> Набор специальных действий и движений в греко-римской борьбе. Правила соревнований.	2		2	
	<b>Практические занятия</b>				
9-10	<b>Практические занятия 5-6.</b> <b>Техника выполнения основных технических действий в стойке.</b> Бросок через спину отворотом с колен. Броски подворотом (через бок, таз). Броски наклоном. Наклон сваливанием захватами вплотную.	2	2	2	
11-12	<b>Практические занятия 7-8 (текущий контроль).</b> <b>Зачет по технике действий в стойке.</b>	2	2	3	
13-14	<b>Практические занятия 9-10.</b> <b>Наклоны сваливанием с захватом руки.</b> Сбивания сдергиванием. Сбивания зависанием (вращаясь). Броски прогибом подкласса «разгибаешься». Бросок разгибаешься с обхватом туловища с рукой.	2	2	2	

	15-16	<b>Практические занятия 11-12.</b> <b>Борьба в положении «полу стоя».</b> «Полу броски» (сваливания). Полу наклоны набеганием и забеганием. Полунаклон забеганием при одноименной взаимной стойке. Сбивания снизу.	2	2	2
	17-18	<b>Практические занятия 13-14 (текущий контроль).</b> <b>Практическая работа:</b> Заполнение таблицы по основным типам бросков в стойке. (Характеристика, благоприятные ситуации, ошибки).	2		3
<b>Тема 3.</b> Техника армейского рукопашного боя. Основные правила армейского рукопашного боя.		<b>Практические занятия</b>			
	19-20	<b>Практические занятия 15-16.</b> <b>Обучение основных стоек, используемых для проведения защитных и атакующих действий.</b> Обучение основных ударов руками и ногами на месте и в движении. Обучение блоков и уходов от ударов руками и ногами. Совершенствование нанесения ударов руками и ногами в движении по «лапам».	2	2	2
	21-22	<b>Практические занятия 17-18.</b> <b>Обучение элементам самообороны от захватов:</b> одежды, рук, шеи, волос и т.д. Обучение элементам самообороны: от ударов руками и ногами. Обучение элементам самообороны: от нанесения ударов ножом. Обучение элементам самообороны: от нанесения ударов палкой.	2	2	2
	23-24	<b>Практические занятия 19-20.</b> <b>Приемы самозащиты с предметом.</b> Техника ведения боя с использованием колющего предмета. Техника ведения боя с использованием рубящего предмета.	2	2	2
	25-26	<b>Практические занятия 21-22 (текущий контроль).</b> <b>Зачет по технике комбинации приемов по обучению и закреплению атакующих и защитных действий с предметом и без него.</b>	2	2	3

	27-28	<b>Практические занятия 23-24 (текущий контроль).</b> <b>Практическая работа: Составление комплексов упражнений для обучения технике ведения боя с оружием и без него.</b>	2	2	3
<b>Тема 4</b> Основы оздоровительной тренировки в единоборствах.	<b>Содержание</b>				
	29-30	<b>Влияние занятий единоборствами на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма.</b> Дозирование и педагогический контроль нагрузки на занятиях единоборствами. Построение оздоровительной тренировки по единоборствам. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.	2		2
	<b>Практические занятия</b>				
	31-32	<b>Практические занятия 25-26.</b> <b>Влияние занятий единоборствами на здоровье.</b> Дозирование и педагогический контроль нагрузки на занятиях единоборствами. Построение оздоровительной тренировки по единоборствам. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.	2		2
	33-34	<b>Практические занятия 27-28.</b> <b>Разработка плана оздоровительной тренировки по единоборствам для различных возрастных групп населения.</b> <b>Зачет по Разделу 8. Единоборства</b>	2	2	3
<b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 8. ПМ 02.</b> Подготовка к семинарам по контрольным вопросам Составление конспекта подготовительной части урока по единоборствам и её проведение Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами единоборств по заданию преподавателя Составление конспекта урока по единоборствам по заданию преподавателя. Разработка плана оздоровительной тренировки по единоборствам для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к		<b>17</b>			

<p>параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).</p> <p>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.</p> <p>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b></p> <p><b>Выбрать две темы из предложенных:</b></p> <p>Инвентарь и оборудование в единоборствах.</p> <p>Физическая и специальная подготовка единоборца.</p> <p>Организация и судейство соревнований по различным видам единоборств.</p> <p>Организация проведения соревнований по спортивной борьбе.</p> <p>Тактика проведения технических действий борцов.</p> <p>Физическая подготовка борца.</p> <p>Психологическая подготовка борцов.</p> <p>Методика обучения технике и тактике борцов</p> <p>Технико-тактическая подготовка борцов.</p> <p>Травматизм и безопасность на занятиях борьбой, укрепление здоровья занимающихся.</p> <p>Основы техники спортивной борьбы в стойке и партере.</p> <p>Греко-римская борьба в системе физического воспитания, ее особенности и значение</p>				
<p><b>Раздел 9.</b></p> <p><b>Футбол</b></p>	<b>40</b>	34		
<p><b>Тема 1.</b></p> <p>Футбол - учебная дисциплина и вид спорта.</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1-2    История и основные этапы развития футбола. Терминология. Классификация и анализ техники игровых приёмов в нападении и защите. Места занятий, инвентарь и оборудование. Меры безопасности при занятиях футболом. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий футболом. Организация и проведение соревнований по футболу.</p>	2	2	2
<p><b>Тема 2.</b></p> <p>Техника двигательных</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>3-4    Практическое занятие 1-2.</p>	18	2	2

действий в футболе. Основные правила соревнований по футболу.		<b>Техника нападения. Перемещения.</b>			
	5-6	<b>Практическое занятие 3-4.</b> <b>Владение мячом: удары по мячу ногой, головой, остановки мяча.</b>	2	2	2
	7-8	<b>Практическое занятие 5-6.</b> <b>Правила соревнований по футболу.</b>	2	2	2
	9-10	<b>Практическое занятие 7-8.</b> <b>Техника защиты. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Приёмы игры вратаря.</b>	2	2	2
	11-12	<b>Практическое занятие 9-10 (текущий контроль).</b> <b>Демонстрация технических элементов.</b>	2	2	3
	13-16	<b>Практическое занятие 11-14.</b> <b>Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые действия.</b> Взаимодействия двух, трёх и более игроков. <b>Командные действия. Учебные игры: 1-4-2-4, 1-4-4-2, 1-4-3-3.</b>	4	4	2
	17-18	<b>Практическое занятие 15-16.</b> <b>Тактика защиты.</b> <b>Индивидуальные действия. Опека игрока, владеющего мячом. Групповые и командные действия.</b>	2	2	2
	19-20	<b>Практическое занятие 17-18 (текущий контроль).</b> <b>Тестирование по правилам соревнований по футболу.</b>	2	2	3
<b>Тема 3.</b> Методика обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в футболе.		<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>		
	21-22	<b>Практическое занятие 19-20.</b> <b>Методика обучения технике двигательных действий футболиста в нападении.</b>	2	2	2
	23-24	<b>Практическое занятие 21-22.</b> <b>Методика обучения технике двигательных действий футболиста в защите.</b>	2	2	2

	25-26	<b>Практическое занятие 23-24.</b> <b>Методика обучения технико-тактическим действиям в футболе.</b>	2	2	2
	27-28	<b>Практическое занятие 25-26 (текущий контроль).</b> <b>Практическая работа по теме: Методика обучение двигательным действиям и развитию физических качеств в футболе.</b>	2	2	3
<b>Тема 4.</b> Планирование, организация, проведение и анализ занятий по футболу. Документация.		<b>Содержание</b>	<b>2</b>		
	29-30	<b>Составление учебного плана. Виды планирования. Планирование учебной и физкультурно-оздоровительной работы по футболу в общеобразовательной школе, спортивной секции</b>	2	2	2
		<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	31-34	<b>Практическое занятие 27-30 (текущий контроль).</b> <b>Проведение частей занятия по футболу и анализ проведения частей занятия.</b>	4	4	3
<b>Тема 5.</b> Основы оздоровительной тренировки в футболе.		<b>Содержание</b>	<b>2</b>		
	35-36	<b>Влияние занятий футболом на здоровье. Дозирование и педагогический контроль нагрузки на занятиях футболом. Построение оздоровительной тренировки по футболу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.</b>	2		2
		<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	37-38	<b>Практическое занятие 31-32 (текущий контроль).</b> <b>Разработка плана оздоровительной тренировки по футболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.</b>	2	2	3
	39-40	<b>Зачет по разделу 9. Футбол</b>	2		3
<b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 9. ПМ 02.</b> Подготовка к семинарам по контрольным вопросам			<b>20</b>		

Подготовка к тестированию по правилам соревнований по футболу. Составление конспекта подготовительной части урока футбола и её проведение Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами футбола по заданию преподавателя Проведение анализа части урока футбола. Разработка плана оздоровительной тренировки по футболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов. Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.			
<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b> Инвентарь и оборудование в футболе. Физическая и специальная подготовка футболиста. Разделение игроков по функциям в футболе. Организация и судейство соревнований по футболу. Виды соревнований в футболе. Просмотр и анализ соревнований по футболу различного масштаба.			
<b>Раздел 10.</b> <b>Лыжный спорт</b>		<b>34</b>	<b>24</b>
<b>Тема 1.</b> Лыжный спорт как учебная дисциплина и вид спорта.	<b>Содержание</b> 1-2	<b>2</b>	
	<b>Предмет и задачи. История развития лыжного спорта.</b> Способы передвижения на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма.	2	2
<b>Тема 2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	

Техника передвижения на лыжах.	3-6	<b>Практическое занятие 1-4.</b> <b>Техника классических лыжных ходов:</b> - попеременный двушажный; - одновременный бесшажный; - одновременный одношажный (скоростной вариант); - одновременный двушажный; - попеременный четырёхшажный.	4	4	2
	7-10	<b>Практическое занятие 5-8.</b> <b>Техника коньковых лыжных ходов:</b> - одновременный полуконьковый; - одновременный двушажный коньковый; - одновременный одношажный коньковый; - попеременный двушажный коньковый; - коньковый ход без отталкивания руками.	4	4	2
	11-12	<b>Практическое занятие 9-10 (текущий контроль).</b> <b>Зачет по технике лыжных ходов: коньковый, классический</b>	2	2	3
	13-14	<b>Практическое занятие 11-12.</b> <b>Техника способов передвижений на лыжах.</b> Техника подъёмов: попеременный двушажный ход, скользящий шаг, ступающий шаг, беговой шаг, «полу ёлочкой», «лесенкой». Техника спусков: в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке, стойке отдыха. Техника торможений: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», остановка падением. Техника поворотов: «переступанием», «плугом», «упором», на параллельных лыжах.	2	2	2
	15-16	<b>Практическое занятие 13-14 (текущий контроль).</b> <b>Зачет по технике передвижений на лыжах: подъемы, спуски, повороты.</b>	2	2	3
Тема 3.	<b>Содержание</b>		2		

Методика обучения способам передвижения на лыжах. Методика развития физических качеств средствами лыжной подготовки.	17-18	<b>Этапы обучения способам передвижения на лыжах: ознакомление, разучивание, совершенствование.</b> Последовательность обучения классическим ходам, коньковым ходам, спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Схема обучения по задачам. Выбор средств и методов обучения. Методические указания. Характерные ошибки, способы устранения их. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.	2		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>		
	19-20	<b>Практическое занятие 15-16.</b> <b>Методика обучения технике классических и конькового лыжных ходов.</b>	2	2	2
	21-22	<b>Практическое занятие 17-18.</b> <b>Обучение подъёмам, спускам, торможениям, поворотам.</b>	2	2	2
	23-24	<b>Практическое занятие 19-20 (текущий контроль).</b> <b>Практическая работа: Разработка плана-конспекта урока лыжной подготовки</b>	2	2	3
	25-26	<b>Практическое занятие 21-22 (текущий контроль).</b> <b>Практическая работа: Составление комплекса упражнений для развития физических качеств по заданию преподавателя.</b>	2	2	3
<b>Тема 4</b> Планирование, организация, проведение и анализ занятий, соревнований по лыжному спорту. Документация.	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	27-28	<b>Практическое занятие 23-24.</b> <b>Основные документы планирования: программа, тематический план, расписание, план-конспект урока (занятия). Организация занятий по лыжной подготовке: выбор мест для проведения занятий, подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Содержание занятий. Подготовительная, основная, заключительная части занятия. Анализ занятия по лыжной подготовке. Организация и проведение соревнований.</b> <b>Документы планирования соревнований: календарный план со-</b>	2	2	2

		ревнований, положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Судейские бригады. Судейство соревнований по лыжным гонкам. Организация и проведение лыжных соревнований в школе.			
	29-30	<b>Практическое занятие 25-26 (текущий контроль).</b> <b>Тестирование по правилам соревнований по лыжным гонкам.</b>	2		3
<b>Тема 5</b> Основы оздоровительной тренировки средствами лыжной подготовки.	<b>Содержание</b>		<b>2</b>		
	31-32	<b>Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека. Оздоровительный и закаливающий эффект ходьбы на лыжах.</b> Зависимость ЧСС от интенсивности нагрузки у людей разного возраста. Построение оздоровительной тренировки при ходьбе на лыжах. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.	2		2
		<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	33-34	<b>Практическое занятие 27-28.</b> <b>Зачет по разделу 10. Лыжный спорт</b>	2		3
<b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 10. ПМ 02.</b> Проведение анализа части занятия. Подготовка к тестированию по правилам соревнований по лыжным гонкам Расчёт индивидуальной программы ходьбы на лыжах с учётом своего возраста и функционального состояния. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов. Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.		<b>17</b>			
<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b> История развития лыжного спорта. Общразвивающие и специальные упражнения лыжника					

Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по лыжному спорту. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе. Организация и проведение соревнований в общеобразовательной школе. Методика оздоровительной тренировки средствами лыжной подготовки.			
<b>Раздел 11.</b> <b>Настольный теннис</b>		<b>50</b>	44
<b>Тема 1.</b> Настольный теннис – учебная дисциплина и вид спорта	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	1-2   <b>Предмет и задачи. История и этапы развития настольного тенниса.</b> Основные понятия и терминология настольного тенниса. Классификация и общая характеристика техники игры.	2	1
	3-4   <b>Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису.</b> Техника безопасности и меры предупреждения травматизма при занятиях настольным теннисом.	2	2
<b>Тема 2.</b> Техника двигательных действий в настольном теннисе.	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	5-6   <b>Практическое занятие 1-2.</b> <b>Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная, левосторонняя.</b>	2	2
	7-8   <b>Практическое занятие 3-4.</b> <b>Способы хватов ракетки:</b> горизонтальный хват - жёсткий и мягкий; - вертикальный хват (пером) - «малые клещи», «большие клещи».	2	2
	9-10   <b>Практическое занятие 5-6.</b> <b>Передвижения: бесшажный, шагами, прыжками, рывками, выпадами.</b>	2	2
	11-12   <b>Практическое занятие 7-8 (текущий контроль).</b> <b>Демонстрация исходных положений, способов хватов ракетки, передвижений.</b>	2	3

	13-14	<b>Практическое занятие 9-10.</b> <b>Атакующие удары:</b> накат, контрнакат, топ-спин, контртоп-пин, топ-спин-удар, топс-удар, удар накатом по свече.	2	2	2
	15-16	<b>Практическое занятие 11-12.</b> <b>Промежуточные удары:</b> блок-удар, толчок, укороченный удар, подставка. Защитные удары: подача, подрезка, запил, срезка, свеча.	2	2	2
	17-20	<b>Практическое занятие 13-16.</b> <b>Подачи мяча:</b> короткие (с нижним вращением мяча и без вращения мяча); длинные с низким подбрасыванием мяча (с нижним боковым вращением, быстрые – с верхним, верхнебоковым вращением, медленные – с нижним, нижнебоковым вращением); длинные с высоким подбрасывание мяча (быстрые – с ложными движениями рук с ракеткой, с нижним, нижнебоковым, верхнебоковым вращением, медленные – с нижним, нижнебоковым вращением).	4	4	2
	21-22	<b>Практическое занятие 17-18 (текущий контроль).</b> <b>Демонстрация атакующих, промежуточных ударов, подач.</b>	2	2	3
<b>Тема 3.</b> Методика обучения технике двигательных действий в настольном теннисе.		<b>Содержание</b>	<b>2</b>		
	23-24	<b>Последовательность и этапы обучения.</b> Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении технико-тактическим действиям теннисиста. Характерные ошибки, способы их устранения.	2	2	2
		<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>		
	25-26	<b>Практическое занятие 19-20.</b> <b>Методика обучения держанию ракетки, стойкам, передвижениям.</b>	2	2	2
	27-28	<b>Практическое занятие 21-22.</b> <b>Методика обучения ударам и подачам.</b>	2	2	2

	29-30	<b>Практическое занятие 23-24.</b> <b>Методика обучения тактическим действиям в игре.</b>	2	2	2
	31-32	<b>Практическое занятие 25-26 (текущий контроль).</b> <b>Оценка технико-тактических действий.</b>	2	2	3
<b>Тема 4.</b> Методика развития физических качеств средствами настольного тенниса.		<b>Практическая работа</b>	<b>4</b>		
	33-34	<b>Практическое занятие 27-28.</b> <b>Средства и методы развития физических качеств теннисиста:</b> выносливости, ловкости, гибкости, быстроты.	2	2	2
	35-36	<b>Практическое занятие 29-30 (текущий контроль).</b> <b>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств теннисиста по заданию преподавателя.</b>	2	2	3
<b>Тема 5.</b> Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно-оздоровительной работе по настольному теннису.		<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	37-38	<b>Практическое занятие 31-32.</b> <b>Виды планирования.</b> Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, планы-конспекты уроков (занятий). Планирование учебной и физкультурно-оздоровительной работы по настольному теннису в спортивной секции. Виды педагогического контроля. Методы контроля.	2	2	2
<b>Тема 6.</b> Организация, проведение и анализ занятий по настольному теннису. Документация.		<b>Содержание</b>	<b>2</b>		
	39-40	<b>Структура занятия по настольному теннису.</b> Задачи и содержание частей урока (занятия). Методы и формы организации и проведения занятия по настольному теннису с учетом возрастных особенностей занимающихся.  <b>Методика проведения занятий</b> с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Дозирование нагрузки. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение занятия по настольному теннису.	2		2

	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	41-42	<b>Практическое занятие 33-34.</b> <b>Составление конспекта части занятия по настольному теннису.</b>		2	2
	43-44	<b>Практическое занятие 35-36 (текущий контроль).</b> <b>Проведение частей занятия по настольному теннису по заданию преподавателя и анализ проведения частей занятия.</b>		2	2
	<b>Содержание</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 7.</b> <b>Основы оздоровительной тренировки в настольном теннисе.</b>	45-46	<b>Построение оздоровительной тренировки по настольному теннису.</b> Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.		2	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	47-48	<b>Практическое занятие 37-38 (текущий контроль).</b> <b>Разработка плана оздоровительной тренировки по настольному теннису по заданию преподавателя.</b>		2	2
	49-50	<b>Практическое занятие 39-40.</b> <b>Зачет по разделу 11. Настольный теннис</b>		2	3
<b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 11. ПМ 02.</b>  Подготовка к семинарам по контрольным вопросам  Составление комплексов упражнений для развития физических качеств по заданию преподавателя  Составление конспекта частей занятия по настольному теннису по заданию преподавателя и их проведение  Составление плана-конспекта занятия по настольному теннису по заданию преподавателя.  Разработка плана оздоровительной тренировки по настольному теннису для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.  Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).  Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.  Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления ком-	25				

плексов упражнений.

**Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.**

**Выбрать 4 темы из предложенных:**

История развития настольного тенниса.

Правила соревнований по настольному теннису.

Организация и судейство соревнований по настольному теннису.

Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе.

Планирование учебной и физкультурно-оздоровительной работы.

Педагогический контроль и самоконтроль.

Организация, проведение и анализ занятий по настольному теннису.

Физическая и специальная подготовка теннисиста.

Основы построения оздоровительной тренировки в настольном теннисе.

**Раздел 12.**

**Туризм**

Тема 1.	Содержание		2	36	
	1-2	Введение. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. История развития туризма. Плановый и самодеятельный туризм. Классификация походов по средствам передвижения и месту проведения, цели. Степенные и категорийные походы.			
	3-4	Практические занятия  Практическое занятие 1-2 (текущий контроль). Семинар по контрольным вопросам темы: «Туризм как средство физического воспитания»	2		2
Тема 2.	Содержание		2		
Топографическая подготовка туриста.	5-6	Топографическая подготовка туриста. Топографическая карта. Рельеф и способы его изображения. Топографическая карта. Компас и работа с ним. Ориентирование по местности. Измерение расстояний по карте на местности. Использование топографической карты в походе. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	2	2	2

	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>		
	7-8 <b>Практическое занятие 3-4 (текущий контроль).</b> <b>Семинар по контрольным вопросам темы: «Топографическая подготовка туриста»</b>	2		3
	9-10 <b>Практическое занятие 5-6.</b> <b>Условные топографические знаки</b>	2	2	2
	11-12 <b>Практическое занятие 7-8.</b> <b>Передвижение по карте на местности.</b>	2	2	2
	13-14 <b>Практическое занятие 9-10.</b> <b>Работа с компасом: определение сторон горизонта, азимут.</b> <b>Игра: «Топографическое лото».</b>	2	2	2
<b>Тема 3.</b> Организация туристского похода.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>		
	15-16 <b>Составление плана похода.</b> Определение задачи (цели) похода. Определение района похода. Сбор сведений о районе путешествия. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода. Составление сметы похода.	2	2	2
	17-18 <b>Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей среди участников похода.</b> Подбор личного снаряжения. Групповое снаряжение. Организация питания. Документация похода. Подведение итогов похода.	2	2	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	19-20 <b>Практическое занятие 11-12.</b> <b>Страховка и способы переноски пострадавшего.</b> Страховка командная и само страховка. Вязка носилок из жердей и вспомогательной веревки. Способы переноски пострадавшего: на руках, рюкзаках, носилках.	2	2	2

		Изготовление носилок из шестов, одеял, штормовок, спасательного мешка			
		<b>Практическая работа</b>	<b>4</b>		
	21-22	<b>Практическое занятие 13-14.</b> <b>Составление сметы похода.</b>	2	2	3
	23-24	<b>Практическое занятие 15-16 (текущий контроль).</b> <b>Практическая работа: «Составление раскладки питания для туристского похода 1 категории сложности (6чел, 6 дней)».</b>	2	2	3
<b>Тема 4.</b> Поход выходного дня.		<b>Содержание</b>	<b>6</b>		
	25-26	<b>Пешеходный туризм. Туристские возможности Урала по пешеходному виду туризма.</b>  Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе. Перечень личного снаряжения для однодневного пешего похода. Специфика подбора личного снаряжения для похода в зимних условиях. Требования к снаряжению. Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Кухонные принадлежности. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Уход за снаряжением, ремонт снаряжения.	2		2
	27-28	<b>Лыжный туризм. Туристские возможности Урала по лыжному виду туризма.</b>  Инструктаж по правилам безопасности в лыжном походе. Снаряжение туриста – лыжника: лыжи, крепления, палки, одежда, обувь. Уход за лыжами. Транспортировка лыж. Организация питания и вынужденного ночлега; техника и тактика передвижения на лыжах.	2	2	2
	29	<b>Водный туризм.</b>  Выбор маршрута; выбор судов и снаряжения; особенности водных походов.	1		2

	30	<b>Горный туризм.</b> Особенности путешествия в горах; снаряжение туриста-горняка; туристские узлы; техника и тактика передвижения в горах.	1		2
		<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>		
	31-32	<b>Практическое занятие 17-18.</b> <b>Техника движения по пересеченной местности, на подъемах, спусках, при траверсе склонов, техника движения по тропам.</b> Организация движения. Организация бивуака. Освоение лыжных ходов: переменный, одношажный. Техника торможения плугом, полу – плугом. Движение на подъеме, спуске.	2	2	2
	33-34	<b>Практическое занятие 19-20 (текущий контроль).</b> <b>Контрольная работа по теме: «Поход выходного дня»</b>	2		3
	35-36	<b>Практическое занятие 21-22.</b> <b>Составление проекта похода выходного дня по Уралу</b>	2	2	2
<b>Тема 5.</b> Гигиена туриста. Первая медицинская помощь.		<b>Содержание</b>	<b>2</b>		
	37-38	<b>Гигиена туриста в походе.</b> Нормы нагрузки туриста. Требование к одежде, обуви, снаряжению для походов по временам года. Купание и закаливание в походе. Уход за ногами. Профилактика клещевого энцефалита. Профилактика травматизма. Дисциплина – основное условие безаварийности походов. Режим дня. Возможные травмы в походе. Оказание первой медицинской помощи при ушибе, растяжении, порезе, ожоге, кровотечении из носа. Обработка ран.	2	2	2
		<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	39-40	<b>Практическое занятие 23-24. Оказание первой медицинской помощи. Формирование походно-медицинской аптечки.</b>	2	2	2
	41-42	<b>Практическое занятие 25-26 (текущий контроль).</b> <b>Контрольная работа по теме: «Гигиена туриста. Первая медицинская помощь.»</b>	2		3

<b>Тема 6.</b> Туристский быт и охрана природы.	<b>Содержание</b>		<b>2</b>		
	43-44	<b>Туристский бивак, типы костров, типы рюкзаков, виды туристских палаток.</b>  Правильный выбор места туристического бивака с учетом особенности природного окружения. Снятие бивака. Уборка места лагеря, ямы для мусора.  Типы костров, устройство кострища. Заготовка дров. Поведение туристов у костра. Сушка обуви. Соблюдение правил пожарной безопасности.  Типы рюкзаков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Меры безопасности при переноске в рюкзаке колючих и режущих предметов.  Устройство палатки. Правила ее установки и свертывания. Уход за палатками.	2	2	2
<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
45-46 <b>Практические занятия 27-28(текущий контроль). Практическая работа: «Составление проекта массовых туристских соревнований школьников (туристский слет)».</b>		2	2	3	
47-48 <b>Практические занятия 29-30. Составление экологического Кодекса юного туриста.</b> Установка и снятие палатки. Разжигание костра, приготовление пищи на костре. Вязка узлов. Организация игр в пути и на привале.		2	2	2	
<b>Тема 7.</b> Содержание и формы туристской работы с детьми.	<b>Содержание</b>		<b>2</b>		2
49-50 <b>Постановка туристской работы в школе. Формы туристской работы со школьниками.</b> Организация детской секции по туризму. Экологическое воспитание в турпоходах. Правила поведения на природе в туристском походе. Организация похода со школьниками с экологической целью. Природоохранительные мероприятия при организации туристских соревнований.		2		2	
<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			

	51-52	<b>Практические занятия 31-32 (текущий контроль).</b> <b>Семинар по контрольным вопросам темы: «Содержание и формы туристской работы с детьми»</b>	2		3
	53-54	<b>Практические занятия 33-34.</b> <b>Разработка проекта экскурсий со школьниками.</b>	2	2	2
<b>Тема 8.</b> Туристский поход.		<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>		
	55-62	<b>Практические занятия 35-42.</b> <b>Закрепление туристских умений и навыков в походах выходного дня</b> <b>по Среднему Уралу</b>	8		2
	63-64	<b>Практические занятия 43-44.</b> <b>Зачет по Разделу 12. Туризм.</b>	2		3
<b>Самостоятельная работа при изучении Раздела 12. ПМ 02.</b> Проработка конспектов лекций, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b> Подготовка реферата по теме занятия. Примерные темы рефератов: История развития туризма. Топографическая подготовка. Классификация видов туризма. Карта и масштаб. Однодневный поход. Условные знаки: классификация. Этапы организации многодневного похода. Работа с компасом. Азимут. Подготовка электронных презентаций по темам: 1. Топографическая подготовка туриста. 2. Обеспечение безопасности в походе.	32				

3. Особенности и организация лыжных походов.			
4. Особенности и организация горных походов.			
<p style="text-align: center;"><b>Промежуточная аттестация по МДК 02.01:</b>  <b>дифференцированный зачет по МДК 02.01., включающий результаты текущего контроля разделов 2,3,4,5;</b>  <b>зачет по учебной практике МДК 02.01.</b></p>			

<b>МДК 02.02. Организация физкультурно-спортивной работы</b>		<b>62</b>	<b>50</b>	
<b>Тема 1.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>		
Общие основы организации физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами занимающихся	1-2 <b>Введение в предмет. Сущность, цели и задачи физкультурно-спортивной деятельности.</b>  Основные направления физкультурно-спортивной деятельности.	2		2
	3-4 <b>Правовые основы физкультурно-спортивной деятельности.</b> <b>Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ.</b> Структура управления физической культурой и спортом.	2	2	2
	5-6 <b>Формы и методы организации физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами населения.</b>	2	2	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	7-8 <b>Практическое занятие 1-2 (текущий контроль).</b> <b>Контрольная работа по теме «Общие основы организации физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами занимающихся»</b>	2		3
<b>Тема 2.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>		
Особенности организации и методики проведения физкультурно-спортивной	9-12 <b>Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста.</b> Задачи и содержание физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.  Возрастные особенности физического развития и физической	4	4	2

работы с различными возрастными группами занимающихся		подготовленности детей дошкольного возраста.			
	13-14	<b>Формы организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и семье. Программы ДОУ.</b>	2	2	2
	<b>Практические занятия</b>		2		
	15-16	<b>Практическое занятие 3-4 (текущий контроль). Тестирование по теме «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста»</b>	2		3
	<b>Содержание</b>		8		
	17-20	<b>Физкультурно-спортивная работа в системе общего образования.</b>  Задачи и значение физического воспитания школьников. Возрастные особенности детей школьного возраста. Особенности проведения занятий с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста. Занятия с детьми с ослабленным здоровьем. Формы физического воспитания в системе внешкольных учреждений, в семье.	4	2	2
	21-24	<b>Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями.</b>  Структура урока и характеристика его частей. Дозировка нагрузок. Общая и моторная плотность. Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями.	4	4	2
	<b>Практические занятия</b>		2		
	25-26	<b>Практическое занятие 5-6 (текущий контроль). Тестирование по теме «Физкультурно-спортивная работа в системе общего образования».</b>	2		3
	<b>Содержание</b>		8		

	27-28	<b>Порядок осуществления деятельности школьного спортивного клуба.</b> <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.</b>	2	2	1
	29-30	<b>Организация физкультурно-спортивной работы в системе профоразования. Задачи и значение физкультурно-спортивной работы со студенческой молодежью.</b> Формы и особенности организации занятий. Порядок осуществления деятельности спортивных студенческих клубов.	2	2	1
	31-32	<b>Дополнительное образование в области физической культуры и спорта.</b> <b>Деятельность ДЮСШ, СДЮСШОР.</b>	2	2	2
	33-34	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Задачи ППФП. Средства и формы занятий. Построение и основы методики ППФП.	2	2	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	35-36	<b>Практическое занятие 7-8 (текущий контроль).</b> <b>Практическая работа: Физическая культура в основной период трудовой деятельности.</b> Физическая культура в режиме трудового дня, в быту трудящихся. Задачи, содержание и формы занятий физической культурой.	2	2	3
	37-38	<b>Практическое занятие 9-10 (текущий контроль).</b> <b>Практическая работа: Физическая культура в пожилом и старшем возрасте.</b> Формы, содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями с людьми пожилого и старшего возраста.	2	2	3
<b>Тема 3.</b> Оздоровительная физическая культура	<b>Содержание</b>			<b>6</b>	
	39-42	<b>Общая характеристика оздоровительной физической культуры.</b>	4	4	2

		<p>Понятие «健康发展», факторы, влияющие на его состояние. Оздоровительная направленность физической культуры. Содержательные основы оздоровительно-рекреационной и реабилитационной физической культуры. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства; в условиях досуга и активного отдыха. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ФК.</p>			
43-44		<p><b>Основы построения оздоровительной тренировки.</b> Методические правила: Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок, разнообразие применяемых средств, систематичность</p>	2	2	2
		<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
45-46		<p><b>Практическое занятие 11-12.</b> <b>Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.</b> Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде.</p>	2	2	2
47-48		<p><b>Практическое занятие 13-14 (текущий контроль).</b> <b>Защита реферата по теме «Оздоровительная физическая культура»</b></p>	2		3
<b>Тема 4.</b> Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.		<b>Содержание</b>	<b>4</b>		
	49-50	<p><b>Планированию массовых спортивных соревнований и мероприятий.</b> Принципы планирования. Основная документация, отражающая планирование спортивных мероприятий и соревнований.</p>	2	2	2
	51-52	<p><b>Единый календарный план физкультурно-спортивных соревнований и мероприятий. Положение о соревновании.</b> Сценарий физкультурно-массового мероприятия и спортивного соревнования.</p>	2	2	2

	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>			
53-54	<b>Практическое занятие 15-16 (текущий контроль).</b> <b>Практическая работ: Разработка Положения о соревнованиях.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
	<b>Содержание</b>		<b>2</b>			
55-56	<b>Формирование и работа судейской коллегии. Основные процедуры работы судейской коллегии.</b> Отчетная документация о проведении соревнований.		2	2	2	
<b>Тема 5.</b>  Материально-техническое обеспечение физкультурно-спортивных мероприятий	<b>Содержание</b>		<b>2</b>			
	57-58	<b>Классификация физкультурно-спортивных сооружений.</b> <b>Требования к физкультурно-спортивным сооружениям.</b> <b>Спортивный инвентарь и оборудование</b> для проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся. Обеспечение доступности и безопасности пользования физкультурно-спортивными сооружениями.		2	2	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	59-60	<b>Практическое занятие 17-18.</b> Анализ документации, обеспечивающей функционирование простейших физкультурно-спортивных сооружений и мест занятий физической культурой.		2	2	2
	61-62	<b>Практическое занятие 19-20.</b> <b>Дифференцированный зачет по МДК 02.02.</b>		<b>2</b>		<b>3</b>
<b>Самостоятельная работа при изучении раздела 13. ПМ 2.</b>  Доработка и оформление записей по лекционному материалу. Подготовка к практическим занятиям и работкам с использованием методических рекомендаций преподавателя. Работа с учебно-методической литературой. Изучение нормативно-правовых документов: ФЗ «Об образовании в РФ», ФЗ «О физической культуре			<b>31</b>			

	и спорте в РФ», ведомственных актов Министерства спорта РФ и Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области. Написание и защита реферата по современным физкультурно-оздоровительным системами методикам. Примерные темы рефератов: система Купера; режим 1000 движений (система Амосова); 10000 шагов каждый день (система Михао Икай); бег ради жизни (система Лидьярда); система Моргауза (всего 30 минут спорта в неделю); скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону (произвольное поочередное сокращение мышц тела без изменения их длины); калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение (система Пинкней Каллане); система Стрельниковой; система П. Иванова; восточные системы и средства оздоровления; оздоровительные танцы; тропы здоровья; скандинавская ходьба (ходьба с палками).		
<b>Раздел ПМ 02.</b> <b>14. Освоение лечебной физической культуры.</b>		<b>72</b>	
<b>МДК 02.03 Лечебная физическая культура и массаж</b>			
<b>Раздел 1.</b> Лечебная физическая культура			<b>70</b>
<b>Тема 1.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	

Общие основы ЛФК. Механизмы воздействия лечебных упражнений.	1-2	<b>История возникновения и развития ЛФК. Общие основы ЛФК. Средства, формы и методы занятий лечебной физкультурой. Классификация гимнастических упражнений. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм.</b>	2	2	2
	3-4	<b>Механизмы лечебного воздействия гимнастических упражнений. Механизмы стимулирующего и трофического действия. Компенсации нарушенных функций, образование временных компенсаций.</b>	2	2	2
	5-6	<b>Формы ЛФК в различных двигательных режимах. Понятие об идеомоторных и изометрических упражнениях.</b>	2	2	1
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	7-8	<b>Практическое занятие 1-2 (текущий контроль). Семинар по теме «Общие основы ЛФК. Механизмы воздействия лечебных упражнений».</b>	<b>2</b>	2	3
	<b>Содержание</b>		<b>4</b>		
Тема 2.  Контроль за переносимостью процедур лечебной физкультуры.	9-10	<b>Физиологическая кривая на занятиях ЛФК. Визуальные признаки утомления. Определение частоты дыхания. Контроль за изменениями клинических показателей и функционального состояния.</b>	2	2	2
	11-12	<b>Определение толерантности нагрузки. Освоение методов дозировки, контроля за переносимостью нагрузки.</b>	2	2	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	13-14	<b>Практическое занятие 3-4 (текущий контроль). Семинар по теме «Контроль за переносимостью процедур лечебной физкультуры».</b>	2	2	3
	<b>Содержание</b>		<b>4</b>		
Тема 3.  ЛФК при травмах. Составление комплексов	15-16	<b>Классификация травм. Задачи и общие принципы ЛФК при травмах. Механизмы лечебного воздействия физиче-</b>	2	2	2

ЛФК при травмах. Наблюдение и анализ организации занятий ЛФК в специальных медицинских группах в школе		<b>ских упражнений при травмах.</b>			
	17-18	<b>Методика ЛФК при переломах костей плечевого пояса, позвоночника и нижних конечностей.</b>	2	2	2
		<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	19-20	<b>Практическое занятие 5-6 (текущий контроль). Семинар по теме «Составление комплексов ЛФК при травмах. Наблюдение и анализ организации занятий ЛФК в специальных медицинских группах в школе»</b>	2	2	3
	21-22	<b>Практическое занятие 7-8 (текущий контроль). Составление комплексов ЛФК при переломах костей плечевого пояса, позвоночника и нижних конечностей.</b>	2	2	3
<b>Тема 4.</b>  ЛФК при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы.  ЛФК при нарушении обмена веществ и недостаточном кровообращении.		<b>Содержание</b>	<b>10</b>		
	23-24	<b>Краткая характеристика заболеваний органов дыхания, внутренних органов, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК.</b>	2	2	2
	25-26	<b>Методика занятий лечебной физкультурой при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме. Методика респираторной гимнастики.</b>	2	2	1
	27-28	<b>Методика занятий ЛФК при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.</b>	2	2	1
	29-30	<b>Методика проведения ЛФК при ревматизме, гипертонии, гипотонии, сердечно-сосудистой недостаточности.</b>	2	2	2
	31-32	<b>Методика занятий ЛФК при нарушении обмена веществ и недостаточном кровообращении.</b>	2	2	2
		<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>		
	33-34	<b>Практическое занятие 9-10. Составление комплексов ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Составление комплексов лечебной гимнастики</b>	2	2	2

		<b>при заболеваниях внутренних органов.</b>			
	35-36	<b>Практическое занятие 11-12.</b> <b>Составление комплексов ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Составление комплексов ЛФК при нарушении обмена веществ, недостаточном кровообращении.</b>	2	2	2
	37-38	<b>Практическое занятие 13-14 (текущий контроль).</b> <b>Проведение процедур ЛФК в учебной группе при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</b>	2	2	3
<b>Тема 5.</b> ЛФК при заболеваниях нервной системы.		<b>Содержание</b>	<b>4</b>		
	39-40	<b>Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах. Краткая характеристика заболеваний различных структур нервной системы.</b>	2	2	2
	41-42	<b>Методика ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга. Методика ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга и периферических нервов.</b>	2	2	2
		<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>		
	43-44	<b>Практическое занятие 15-16 (текущий контроль).</b> <b>Семинар по теме: «ЛФК при заболевании нервной системы».</b>	2	2	3
	45-46	<b>Практическое занятие 17-18.</b> <b>Составление комплексов ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга в учебной группе.</b>	2	2	2
	47-48	<b>Практическое занятие 19-20 (текущий контроль).</b> <b>Составление комплексов ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга и периферических нервов в учебной группе.</b>	2	2	3
<b>Тема 6.</b>		<b>Содержание</b>	<b>6</b>		

ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	49-50	<b>Общая характеристика нарушений осанки. Сколиозы: этиология, формы, степени, диагностика. Методики ЛФК для разгрузки и вытяжения позвоночника. Методика коррекции патологической осанки.</b>	2	2	2
	51-52	<b>Методика ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</b>	2	2	2
	53-54	<b>Методика занятий с детьми со сколиозами, посещающими уроки физкультуры. Лечебная гимнастика при плоскостопии.</b>	2	2	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	55-56	<b>Практическое занятие 21-22 (текущий контроль). Семинар по теме: «ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата»</b>	2	2	3
	57-58	<b>Практическое занятие 23-24. Составление комплексов ЛФК при сколиозе в учебной группе. Составление комплексов ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата в учебной группе.</b>	2	2	2
	<b>Содержание</b>		<b>8</b>		
Тема 7. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе и подготовительной медицинской группе.	59-60	<b>Организация медицинских групп в школе. Характеристика специальной и подготовительной медицинской группы.</b>	2	2	2
	61-62	<b>Особенности занятий при различных заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья школьников. Выбор упражнений, дозировка нагрузки.</b>	2	2	2
	63-64	<b>Методика ЛФК для глаз. Лечебная гимнастика при близорукости.</b>	2	2	2
	65-66	<b>Методика проведения занятий ЛФК в бассейне со школьниками с нарушениями в физическом развитии.</b>	2	2	1
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		
	67-68	<b>Практическое занятие 25-26 (текущий контроль).</b>	2	2	3

		<b>Семинар по теме: «Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе и подготовительной медицинской группе».</b>			
	69-70	<b>Практическое занятие 27-28.</b> <b>Составление комплексов ЛФК для коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников. Отнесенных к специальной медицинской группе и подготовительной медицинской группе.</b>	2	2	2
	71-72	<b>Практическое занятие 29-30.</b> <b>Контрольная работа (тестирование) по Разделу 1. Лечебная физическая культура.</b>	2		3
		<b>Самостоятельная работа при изучении раздела 14.ПМ 02.</b> Конспектирование материала, предоставленного на самостоятельное изучение. Доработка и оформление записей по лекционному материалу. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций и лекций преподавателя	<b>36</b>		
		<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b> Самостоятельное внеаудиторное исследование по заданным темам (подготовка рефератов) Темы рефератов: Профилактика нарушений осанки; Упражнения для позвоночника по Полю Брэггу; Дыхание по методике Бутейко и Стрельниковой; Хождение босиком как метод профилактики и лечения; ЛФК для больных сахарным диабетом; "Мир воды" (ЛФК для взрослых и детей на воде); "Восток - дело тонкое" (Восточные лечебные методики: Тай-Цзи Цюань, хатха-йога); ЛФК при варикозном расширении вен; Лечебная гимнастика при ожирении; Упражнения для глаз по методике Бейтса и Корбетт.			

<p><b>Учебная практика. Виды деятельности.</b></p> <p>Наблюдение и анализ занятий ЛФК в специальных медицинских группах.</p> <p>Наблюдение и анализ занятий ЛФК в бассейне.</p> <p>Составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях.</p> <p>Проведение и анализ проведения комплексов ЛФК при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, при нарушении осанки, деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Составление комплексов ЛФК при травмах.</p> <p>Проведение и анализ проведения комплексов ЛФК при травмах плечевого пояса, позвоночника, верхних и нижних конечностей.</p> <p>Зачет по учебной практике.</p>	<b>36</b>			
<b>Раздел 2.</b> <b>Массаж</b>		<b>80</b>		
<b>Тема 1.</b> Общие основы массажа	<b>Содержание</b>  1-2 <b>Понятие о массаже. Физиологические механизмы влияния массажа на организм и отдельные системы организма. Виды, методы, формы массажа.</b>  3-4 <b>Классификация массажа: аппаратный, общий, спортивный; самомассаж</b>	<b>4</b>	2	2
<b>Тема 2.</b> Приемы массажа и методика проведения различных видов массажа	<b>Содержание</b>  5-6 <b>Характеристика основных приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрация. Методика проведения массажа различных частей тела.</b>  7-8 <b>Методика проведения массажа спины, верхних и нижних конечностей.</b>  9-10 <b>Методика проведения общего и спортивного массажа</b>  <b>Практические занятия</b>  11-12 <b>Практическое занятие 1-2 (текущий контроль).</b>	<b>6</b>	2	2

	<b>Семинар по теме «Общие основы массажа»</b>				
<b>Тема 3.</b> Техника выполнения массажа и самомассажа на отдельных участках тела	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>			
	13-14   <b>Практическое занятие 3-4.</b> <b>Техника поглаживания и растирания: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приема.</b>	2	2	2	
	15-16   <b>Практическое занятие 5-6.</b> <b>Техника разминания: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приема.</b>	2	2	2	
	17-18   <b>Практическое занятие 7-8</b> <b>Техника вибрации: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приема.</b>	2	2	2	
	19-22   <b>Практическое занятие 9-12.</b> <b>Освоение техники различных видов массажа (классический, восстановительный, спортивный).</b>	4	4	2	
	23-24   <b>Практическое занятие 13-14.</b> <b>Техника самомассажа: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приема.</b>	2	2	2	
	25-26   <b>Практическое занятие 15-16 (текущий контроль).</b> <b>Техника выполнения массажа и самомассажа на отдельных участках тела</b>	2	2	3	
<b>Тема 4.</b> Освоение методики проведения различных видов массажа.	<b>Практические занятия</b>	<b>52</b>			
	27-30   <b>Практическое занятие 17-20.</b> <b>Освоение методики проведения массажа спины: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, растяжение, вибрация</b>	4	4	2	

	31-32	<b>Практическое занятие 21-22 (текущий контроль).</b> <b>Демонстрации техники приемов массажа.</b>	2	2	3
	33-38	<b>Практическое занятие 23-28.</b> <b>Освоение методики проведения массажа груди и живота.</b>	6	6	2
	39-44	<b>Практическое занятие 29-34.</b> <b>Освоение методики проведения массажа верхних конечностей: кисть, предплечье, плечо.</b>	6	6	2
	45-48	<b>Практическое занятие 35-38.</b> <b>Освоение методики проведения массажа нижних конечностей: стопа, голень, бедро.</b>	4	4	2
	49-50	<b>Практическое занятие 39-40 (текущий контроль).</b> <b>Демонстрации техники массажа частей тела.</b>	2	2	3
	51-54	<b>Практическое занятие 41-44.</b> <b>Освоение методики проведения массажа пояснично-крестцовой области.</b>	4	4	2
	55-58	<b>Практическое занятие 45-48.</b> <b>Освоение методики проведения массажа волосистой части головы.</b>	4	4	2
	59-62	<b>Практическое занятие 49-52.</b> <b>Освоение методики проведения массажа лица и шеи.</b>	4	4	2
	63-66	<b>Практическое занятие 53-56</b> <b>Освоение методики проведения массажа шейно-воротниковой зоны: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрация.</b>	4	4	2
	67-68	<b>Практическое занятие 57-58 (текущий контроль).</b> <b>Демонстрации техники массажа лица, шеи, шейно-воротниковой зоны, волосистой части головы.</b>	2	2	3
	69-74	<b>Практическое занятие 59-64.</b> <b>Освоение методики проведения общего массажа (спины,</b>	6	6	2

		<b>верхних и нижних конечностей).</b>			
	75-76	<b>Практическое занятие 65-66.</b> <b>Освоение методики проведения подготовительного, восстановительного и спортивного массажа.</b>	2	2	2
	77-78	<b>Практическое занятие 67-68 (текущий контроль).</b> <b>Контрольная работа (процедура проведения массажа по предложенному заданию) по разделу «Освоение массажа».</b>	2	2	3
	79-80	<b>Практическое занятие 69-70.</b> <b>Дифференцированный зачет по МДК 02.03</b>	2		3
<b>Самостоятельная работа при изучении раздела 15. ПМ 02.</b> Работа с учебно-методической литературой. Доработка и оформление записей по лекционному материалу. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций и лекций преподавателя. Выполнение основных приемов массажа и самомассажа. <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> Подготовка рефератов. Темы рефератов: История возникновения и развития массажа. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на нервную систему. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема. Физиологическое действие массажа на мышечную систему. Массаж в сочетании с другими видами лечения.			<b>40</b>		

<p>Спортивный массаж. Гигиенический массаж.</p>			
<p><b>ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА по профилю специальности:</b>  <b>Виды работ:</b></p> <p>Наблюдение и анализ уроков физкультуры, тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий различных возрастных групп занимающихся.</p> <p>Планирование и разработка документов учебного процесса по физической культуре, спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.</p> <p>Ведение документации, обеспечивающей организацию и проведение уроков физкультуры, физкультурно-спортивных мероприятий и занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Проведение уроков, тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с различными возрастными группами занимающихся.</p> <p>Проведение педагогического контроля занимающихся.</p> <p>Самоанализ и самооценка проведения занятий по видам физкультурно-спортивной деятельности</p>	<b>144</b>		
	<p><b>Промежуточная аттестация по ПМ 02:</b>  <b>экзамен квалификационный;</b>  <b>дифференцированный зачет по производственной практике</b></p>		

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

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

*Реализация программы модуля предполагает наличие:*

- учебных кабинетов;
- кабинета массажа;
- спортивных залов;
- зала групповых программ УСК;
- тренажерного зала;
- бассейна;
- открытой площадки (стадиона);
- лыжной трассы.

**Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся профессионального модуля ПМ. 02 реализуется**

- в учебных кабинетах:
  - Производственной практики и методического обеспечения организации ФСД;
  - МДК ИВС и базовых видов спорта;
  - Теории и истории ФК и С и МДК Лечебная ФК и массаж;
- кабинете массажа медицинского восстановительного центра (МВЦ);
- спортивном зале учебного корпуса;
- универсальном спортивном зале универсального спортивного комплекса (УСК);
- зале групповых программ УСК;
- плавательном бассейне УСК;
- тренажерном зале УСК;
- открытой площадке (стадионе).

#### **Оборудование учебных кабинетов**

- **Кабинет Производственной практики и методического обеспечения организации ФСД:**

рабочие места по количеству обучающихся;  
рабочее место преподавателя: письменный стол, компьютерный, кресло – 2 компл.;  
доска с освещением;  
рециркулятор бактерицидный для обеззараживания воздуха Мегидез;  
информационные стенды;  
комплект учебно-методической документации;  
учебно-методическая и справочная литература.

Технические средства обучения:

ПК с лицензионным программным обеспечением – 2 шт.;  
принтер;  
сканер;  
плазменный телевизор «SAMSUNG» (экран 50 дюймов) с USB.

- ***Кабинет Теории и истории ФК и С и МДК Лечебная физиФК и массаж:***  
стол массажный;  
рабочие места по количеству обучающихся;  
рабочее место преподавателя: письменный стол, кресло, компьютерный стол;  
доска с освещением;  
доска магнитно-маркерная переносная;  
информационные стенды;  
коврики для занятий ЛФК;  
комплект учебно-методической документации;  
учебно-методическая и справочная литература.  
Технические средства обучения:  
ПК;  
принтер;  
ЖК телевизор «TOSHIBA» (экран 50 дюймов) с USB;
- ***Кабинет МДК ИВС и базовых видов спорта:***  
рабочие места по количеству обучающихся;  
рабочее место преподавателя: письменный стол, кресло,  
компьютерный стол;  
доска с освещением;  
рециркулятор бактерицидный для обеззараживания воздуха Мегидез;  
информационные стенды;  
таблицы по темам МДК;  
дидактические единицы с раздаточным материалом;  
контрольно-оценочные средства.  
технические средства обучения:  
ПК с лицензионным программным обеспечением;  
принтер;  
ЖК телевизор «TOSHIBA» (экран 50 дюймов) с USB.
- ***Кабинет массажа МВЦ:***  
стол массажный с электроприводом;  
кушетка медицинская;  
кровать для механического массажа «Нуга Бест»;  
аппарат вакуумного массажа;  
бактерицидная лампа;  
ионизатор воздуха с уфо;  
стол письменный;  
кресло;  
ПК.
- ***Оборудование и технические средства обучения зала групповых программ УСК для занятий гимнастикой и фитнесом:***  
зеркала;  
стенка гимнастическая;  
маты гимнастические;  
коврики гимнастические; скакалки;

мячи;  
палки гимнастические;  
перекладина навесная универсальная;  
гантели;  
медболы;  
аудиотехника.

- **Оборудование и технические средства обучения тренажерного зала УСК:**  
тренажеры  
штанга
- **Оборудование и технические средства обучения плавательного бассейна УСК:**  
ласты;  
доски для плавания;  
лопатки;  
колобашки;
- **Оборудование и спортивный инвентарь спортивного зала УСК, открытой площадки для проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности:**

#### *Баскетбол*

Щиты баскетбольные игровые  
Мячи баскетбольные

#### *Волейбол*

Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные

#### *Футбол*

Ворота футбольные  
Мячи футбольные  
Конусы

#### *Легкая атлетика*

Колодки стартовые  
Барьеры  
Эстафетные палочки  
Малые мячи  
Маты  
Стойки для прыжков в высоту  
Планка  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину

#### *Подвижные игры*

Мячи большие и малые  
Кегли  
Скакалки  
Флажки  
Городки

#### *Единоборства*

Маты  
Лапы  
Перчатки  
Боксерская груша  
Шлемы

### ***Настольный теннис***

Стол для настольного тенниса  
Сетка  
Ракетки  
Мячи

### ***Лыжный спорт***

Комплект лыж  
Лыжная трасса

### ***Туризм***

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета. Базой для проведения учебных занятий является лесопарковая зона «Парк 50-летия ВЛКСМ». Учебный туристический поход проводится в окрестностях города Екатеринбурга. При обучении студенты используют следующие методические материалы, оборудование и инвентарь:

тематические, наглядные пособия;  
таблицы, плакаты, кинофильмы;  
снаряжение туриста (групповое и личное);  
палатка туристическая;  
медицинское снаряжение (шины, бинты, жгуты и т.д.);  
топографические карты, схемы;  
компасы;  
средства обеспечения безопасности (веревки, крючки, карабины, каски).

## **4. 2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **Основные источники**

1. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. / М.: ТВТ Дивизион, 2008.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
3. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.
4. Борьба Греко-римская: Учебник для СДЮСШОР, УОР / Под редакцией Ю.А. Шулики. – Ростов н/Дону: Феникс, 2004.
5. Викулов А. Д. Плавание: учеб. пособие для вузов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
6. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
7. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.

8. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012.
9. Макаров Ю.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студен. высш. проф. образования. – М.: Академия, 2013.
10. Организация системы подготовки в рукопашном бою: учебно-методическое пособие / Г.А. Ушаков и др. – М.: Советский спорт, 2013.
11. Плавание: Учебник. / Под ред. Платонова В. Н. Киев: Олимпийская литература, 2000.
12. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. проф. образования – 2-е изд. стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.
13. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. учреждений высш. профессионального образования / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2012.
14. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – М.: Академия, 2018.
15. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006.
16. 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).

#### **Дополнительные источники**

1. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И Нестеровский – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2004
2. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. Ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФК и С, 2006.
3. Лазарев И.В. и др. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студ. сред, пед. учеб. заведений / М.: Издательский центр «Академия», 1999.
4. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учеб. для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ФК и С, 2009.
5. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей плавания. /Р. Гузман, пер. с англ. В.М. Боженов. – Минск: Поппурри, 2013.
6. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. – М.: Физическая культура и спорт, 2007.
7. Теория и методика фитнес-тренировки [Текст] : учебник персонального тренера / Ассоц. профессионалов фитнеса ; под ред. Калашникова Д. Г.; сост.: Тхоревский В. И., Калашников Д. Г.; в подгот. рук. принимали участие: Тхоревский В. И. [и др.]. - Москва : Франтера, 2010.
8. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие/ Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детского-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2013.
- 9.

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://window.edu.ru/> - ЕБ физической культуры и спорта.
2. <https://nashol.com/knigi-po-fizkulture/> - учебники и книги по вопросам физической культуры
3. [http://mobiro.org/statbi/fizkulbtura\\_i\\_sport/](http://mobiro.org/statbi/fizkulbtura_i_sport/) - бесплатные статьи по вопросам ФКС
4. <http://fizkultura-na5.ru> – сайт для учителей ФК.
5. <http://mirbukv.com/knigi/fizkultura-i-sport/> - открытый доступ для литературы по вопросам ФКС.
6. <http://www.teoriya.ru/ru> - Электронные архивы журнала «Теория и практика физической культуры».
7. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - Электронные архивы «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». Список выпущенных книг с аннотациями.

#### **Электронные учебники**

1. Вайнер Э.Н. — Лечебная физическая культура: учебник. Издательство "ФЛИНТА", 2018.
2. Коновалов В. Л., Погодин В. А. — Баскетбол: учебное пособие для вузов. Издательство "Лань", 2020.
3. Крижевецкая О. В. — Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018.
4. Можаев Э. Л. — Футбол с методикой преподавания: учебно-методическое пособие. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2017.
5. Орлова Л. Т., Марков А. Ю. — Настольный теннис: учебное пособие для спо. Издательство "Лань" (СПО), 2020.
6. Хуббиев Ш.З., Лукина С.М., Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В. — Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб. пособие. Санкт-Петербургский государственный университет, 2018.
7. Шалаев О. С., Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю. — Подвижные игры. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019.

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

Обязательным условием успешного обучения в рамках профессионального модуля «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения» является освоение учебной практики для получения первичных профессиональных навыков рамках профессионального модуля и реализуется поэтапно после освоения разделов модуля.

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

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

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

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

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

<b>Результаты (освоенные профессио- нальные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки ре- зультата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения	<p>Соответствие документов планирования физкультурно-спортивных мероприятий и занятий нормативным документам, требованиям к структуре, содержанию и оформлению, реальным условиям проведения.</p> <p>Качество планирования физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения с учётом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценки на практических занятиях;</li> <li>- оценки за выполнение практических заданий и работ;</li> <li>- оценки за выполнение контрольных работ по темам МДК;</li> <li>- оценки за выполнение заданий учебной практики;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- выполнение рефератов;</li> <li>- оценки результатов самостоятельной подготовки;</li> </ul>
ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	<p>Вовлеченность населения в физкультурно-спортивную деятельность.</p> <p>Использование адекватных форм и методов вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертная оценка действий на производственной практике;</li> <li>- положительная характеристика и аттестационный лист по производственной практике от организации;</li> </ul>
ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия	<p>Качество проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Соблюдение требований к организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий</p> <p>Обоснование выбора приёмов страховки и самостраховки, техники безопасности при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности, при проведении физкультурно-массовых мероприятий.</p> <p>Наличие положительного отзыва от</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выступление на конференции по итогам производственной практики.</li> </ul> <p><b>Зачет по разделу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- итоговая оценка выполнения заданий текущего контроля разделов МДК 02.01;</li> </ul>

	<p>организации о проведении физкультурно-спортивного мероприятия.</p> <p>Качество отчетной документации по производственной практике.</p>	<p>- зачет за выполнение заданий текущего контроля учебной практики разделов МДУ 02.01.</p>
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>Адекватность и обоснованность выбора форм педагогического контроля в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий в процессе учебной и производственной практики;</p> <p>качество отчетной документации по врачебно-педагогическому контролю на производственной практике.</p>	<p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>дифференцированный зачет по МДК 02.01;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачет по МДК 02.02;</li> <li>- дифференцированный зачет по МДК 02.03.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачет по производственной практике по ПМ 02;</li> </ul> <p>зачет по учебной практике по МДК 02.02;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экзамен квалификационный по ПМ 02.</li> </ul>
ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	<p>Обоснование подбора оборудования и инвентаря с учётом цели и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для занятий базовыми и новыми физкультурно-спортивными видами деятельности;</li> <li>- для физкультурно-спортивных мероприятий.</li> </ul> <p>Соблюдение требований к организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p>	
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.	<p>Качество документации (учебной, учётной, отчётной, сметно-финансовой), обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</p>	

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

Результаты (освоенные общие компе-	Основные показатели оценки результата	Формы и методы кон- троля и оценки
---------------------------------------	--	---------------------------------------

<b>тенции)</b>		
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Положительные отзывы по итогам производственной практики	Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной и производственной практики; аттестационные листы по производственной практике; положительные характеристики руководителей производственной практики от предприятий - баз практики; конференции по результатам производственной практики
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Рациональное планирование организации учебной деятельности. Обоснованный выбор методов решения профессиональных задач в области физкультурно-спортивной деятельности. Своевременное и качественное выполнение заданий.	Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной деятельности, учебной и производственной практики; - аттестационные листы и характеристики руководителей производственной практики от организаций
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	Решение стандартных и нестандартных профессиональных задач, возникающих в профессиональной деятельности. Обоснованность изложения собственного мнения в процессе педагогического анализа занятий и ситуаций во время учебной и производственной практики.	Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе учебной и производственной практики; аттестационные листы по производственной практике; положительные отзывы руководителей производственной практики от организаций
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Обоснованный и эффективный поиск необходимой информации. Использование различных источников, включая электронные носители и Интернет	Оценка выполнения практических заданий, самостоятельной работы, заданий на учебной и производственной практике
ОК 5. Использовать информационно-	Выполнение и оформление учебных заданий и самосто-	Оценка выполнения практических заданий по разделам

коммуникационные технологии профессиональной деятельности	в ятельной работы с использованием ИКТ	ПМ, самостоятельной работы, заданий по учебной и производственной практике
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнёрами	Взаимодействие с обучающимися, преподавателями, тренерами, методистами в ходе обучения и практики. Умение работать в команде. Участие в физкультурно-спортивных массовых мероприятиях.	Наблюдение за деятельностью обучающихся в учебной группе, в процессе учебной и производственной практики. Положительная характеристика по производственной практике.
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	Проявление ответственности за качество организации физкультурно-спортивных мероприятий. Обоснованность выбора форм и методов организации деятельности занимающихся. Обоснованность выбора форм и методов контроля за деятельностью занимающихся. Достижение поставленной цели. Самоанализ и коррекция результатов собственной работы.	Наблюдение за деятельностью обучающихся на занятиях по разделам ПМ 02, в процессе учебной и производственной практики; оценка выполнения практических заданий на учебной и производственной практике; оценка содержания портфолио студента.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Уровень самостоятельности и творчества при выполнении учебных заданий	Оценка выполнения практических работ и заданий в процессе освоения разделов ПМ, самостоятельной работы, учебной и производственной практики
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления её целей, содержания и смены технологий	Проявление интереса к инновациям в области физкультурно-спортивной деятельности. Использование инновационных технологий в профессиональной деятельности. Обоснованность выбора технологий с учетом обнов-	Наблюдение за деятельностью студентов в процессе производственной практики. Экспертная оценка выполнения практических заданий на производственной практике.

	<p>ления целей и содержания образования.</p> <p>Результативность достижения поставленных целей в процессе профессиональной деятельности.</p>	
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	<p>Проявление ответственности за обеспечение охраны жизни и здоровья занимающихся.</p> <p>Адекватность выбора форм и методов в процессе проведения занятий.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности и гигиенических рекомендаций при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе практических учебных занятий, учебной и производственной практики.</p> <p>Экспертная оценка выполнения практических заданий на учебной и производственной практике.</p>
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	<p>Соблюдение правовых норм, правил трудового распорядка в процессе прохождения производственной практики</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе производственной практики.</p> <p>Положительная характеристика по производственной практике от организации.</p>
ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	<p>Уровень владения значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе практических занятий, учебной и производственной практики.</p> <p>Владение методом показа.</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе практических учебных занятий, учебной и производственной практики.</p>