

Министерство образования и науки РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Южно-Сахалинский педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЮСПК СахГУ



Е.В. Казанцева

"28" марта 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

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

49.02.01 Физическая культура  
(углубленный уровень среднего профессионального образования)

Квалификация  
Педагог по физической культуре и спорту

Формы обучения  
Очная

Южно-Сахалинск  
2017

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности/профессии среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки РФ от 11 августа 2014 г. N 976;зарегистрировано в Минюсте России 25 августа 2014 г. N 33826)

Разработчики:

Поволкович Ф.А. , преподаватель  
Пронкина С.А.,к.п.н., преподаватель  
Райчук Д.А., преподаватель  
Савостин Н.М., к.п.н., доцент, преподаватель  
Терентьева А.С., преподаватель  
Шидловский Г.Я., к.п.н., доцент, преподаватель  
Яшина С.А., преподаватель

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК физической культуры

Протокол № 6 от 23 марта 2017 г.

Заведующий ПЦК



П.В. Бортников

Утверждена научно-методическим советом ЮСПК СахГУ

Протокол № 4 от 20 марта 2017 г.

Председатель НМС



А.А. Крылова

## **Содержание**

|                                                                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО<br/>МОДУЛЯ 02.....</b>                                                    | <b>3</b>  |
| <b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ .....</b>                                                                | <b>6</b>  |
| <b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>                                                                   | <b>7</b>  |
| <b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ.....</b>                                                                  | <b>54</b> |
| <b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ<br/>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ).....</b> | <b>62</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ 02**

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

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

Рабочая программа профессионального модуля (далее рабочая программа) - является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

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.

Рабочая программа профессионального модуля может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной переподготовке спортсменов, педагогов по физической культуре и спорту при наличии высшего или среднего профессионального образования без предъявления требований к опыту педагогической деятельности.

### **1.2. Цели и задачи профессионального модуля**

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

**иметь практический опыт:**

- анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

**уметь:**

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо- функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и 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 - 1722 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 1470 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 958 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 421 час;

учебной и производственной практики – 252 часа;

консультации – 91 час.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися \_\_\_\_\_ видом профессиональной деятельности \_\_\_\_\_, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

| Код     | Наименование результата обучения                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 2.1. | Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.                                                                                                                                           |
| ПК 2.2. | Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.                                                                                                                                                                        |
| ПК 2.3  | . Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.                                                                                                                                                                                                |
| ПК 2.4. | Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.                                                                                                                                                                  |
| ПК 2.5. | Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.                                                                                                                                                            |
| ПК 2.6. | Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.                      |
| ОК 1.   | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.                                                                                                                                                                     |
| ОК 2.   | Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.                                                                                                                                          |
| ОК 3.   | Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.                                                                                                                                                                                                             |
| ОК 4.   | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.                                                                                                                     |
| ОК 5.   | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                |
| ОК 6.   | Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.                                                                                                                                                                                   |
| ОК 7.   | Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. |
| ОК 8.   | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.                                                                                                                      |
| ОК 9.   | Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.                                                                                                                                                                  |
| ОК 10.  | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.                                                                                                                                                                                  |
| ОК 11.  | Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.                                                                                                                                                                                        |
| ОК 12.  | Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.                                                                                                                             |

).

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

| Коды профессиональных компетенций | Наименования разделов профессионального модуля                   | Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики) | Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов) |                                                          |                                            |                     | Практика       |                                                                        |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                  |                                                 | Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося                   |                                                          | Самостоятельная работа обучающегося, часов | Консультации, часов | Учебная, часов | Производственная, часов (если предусмотрена рассредоточенная практика) |
|                                   |                                                                  |                                                 | Всего, часов                                                            | в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов |                                            |                     |                |                                                                        |
| 1                                 | 2                                                                | 3                                               | 4                                                                       | 5                                                        | 6                                          |                     | 7              | 8                                                                      |
| ПК 2.1. - ПК 2.6                  | Раздел 1. Освоение гимнастики с методикой обучения               | 60                                              | 38                                                                      | 19                                                       | 17                                         | 5                   |                |                                                                        |
| ПК 2.1. - ПК 2.6                  | Раздел 2. Общефизическая подготовка                              | 73                                              | 38                                                                      | 36                                                       | 30                                         | 5                   |                |                                                                        |
| ПК 2.1. - ПК 2.6                  | Раздел 3. Освоение легкой атлетики с методикой обучения          | 58                                              | 36                                                                      | 24                                                       | 18                                         | 4                   |                |                                                                        |
| ПК 2.1. - ПК 2.6                  | Раздел 4. Освоение подвижных игр с методикой обучения            | 76                                              | 54                                                                      | 23                                                       | 18                                         | 4                   |                |                                                                        |
| ПК 2.1. - ПК 2.6                  | Раздел 5. Освоение баскетбола с методикой обучения               | 76                                              | 54                                                                      | 25                                                       | 18                                         | 4                   |                |                                                                        |
| ПК 2.1. - ПК 2.6                  | Раздел 6. Освоение волейбола с методикой обучения                | 76                                              | 54                                                                      | 24                                                       | 18                                         | 4                   |                |                                                                        |
| ПК 2.1. - ПК 2.6                  | Раздел 7. Освоение основ фитнеса с методикой обучения            | 58                                              | 36                                                                      | 20                                                       | 18                                         | 4                   |                |                                                                        |
| ПК 2.1. - ПК 2.6                  | Раздел 8. Освоение единоборств с методикой обучения              | 57                                              | 36                                                                      | 20                                                       | 18                                         | 3                   |                |                                                                        |
| ПК 2.1. - ПК 2.6                  | Раздел 9. Общефизическая подготовка                              | 58                                              | 36                                                                      | 26                                                       | 19                                         | 3                   |                |                                                                        |
| ПК 2.1. - ПК 2.6                  | Раздел 10. Освоение лечебной физической культуры и массажа       | 115                                             | 80                                                                      | 48                                                       | 26                                         | 9                   |                |                                                                        |
| ПК 2.1. - ПК 2.6                  | Раздел 11. Освоение футбола с методикой обучения                 | 61                                              | 32                                                                      | 20                                                       | 26                                         | 3                   |                |                                                                        |
| ПК 2.1. - ПК 2.6                  | Раздел 12. Освоение атлетической гимнастики с методикой обучения | 71                                              | 48                                                                      | 22                                                       | 20                                         | 3                   |                |                                                                        |



|                         |                                                                     |             |            |     |            |           |           |            |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----|------------|-----------|-----------|------------|
| ПК 2.1. - ПК 2.6        | <b>Раздел 13. Освоение туризма с методикой обучения</b>             | <b>70</b>   | <b>48</b>  | 22  | <b>19</b>  | <b>3</b>  |           |            |
| ПК 2.1. - ПК 2.6        | <b>Раздел 14. Освоение бадминтона с методикой обучения</b>          | <b>51</b>   | <b>32</b>  | 16  | <b>15</b>  | <b>4</b>  |           |            |
| ПК 2.1. - ПК 2.6        | <b>Раздел 15. Освоение настольного тенниса с методикой обучения</b> | <b>87</b>   | <b>54</b>  | 24  | <b>25</b>  | <b>8</b>  |           |            |
| ПК 2.1. - ПК 2.6        | <b>Раздел 16. Освоение лыжного спорта с методикой обучения</b>      | <b>129</b>  | <b>90</b>  | 48  | <b>32</b>  | <b>7</b>  |           |            |
| ПК 2.1. - ПК 2.6        | <b>Раздел 17. Освоение аэробики с методикой обучения</b>            | <b>86</b>   | <b>64</b>  | 32  | <b>20</b>  | <b>2</b>  |           |            |
| ПК 2.1. - ПК 2.6        | <b>Раздел 18. Организация физкультурно-спортивной работы.</b>       | <b>208</b>  | <b>128</b> | 64  | <b>64</b>  | <b>16</b> |           |            |
| ОК 1-10<br>ПК 2.1.-2.6. | <b>Практики</b>                                                     | <b>252</b>  |            |     |            |           | 72        | 180        |
|                         |                                                                     | <b>1722</b> | <b>958</b> | 513 | <b>421</b> | <b>91</b> | <b>72</b> | <b>180</b> |

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

### 3.2. Содержание обучения по профессиональному модулю (ПМ)

| Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем         | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) |                                                                                                                                                                                                                       | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                                 | 2                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                       | 3           | 4                |
|                                                                                                   | 3 семестр                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       | 76          |                  |
| Раздел ПМ 02                                                                                      |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       | 38*         |                  |
| Раздел 1. Освоение гимнастики сметодикой обучения                                                 |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
| МДК 02.01.                                                                                        |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
| Базовые и новые физкультурно- спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
| Тема 1.1<br>Основные средства гимнастики                                                          | Содержание:                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
|                                                                                                   | 1                                                                                                                                                            | Виды гимнастики и ее методические особенности. Гимнастика. Средства, методы, задачи. Характеристика групп гимнастических упражнений. Виды гимнастики.                                                                 | 1           | 2                |
|                                                                                                   | 2                                                                                                                                                            | Гимнастическая терминология. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений. Термины ОРУ и вольных упражнений.        | 2           | 2                |
|                                                                                                   | 3                                                                                                                                                            | Строевые упражнения. Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Передвижения. Фигурные передвижения.                                                                | 1           | 2                |
|                                                                                                   | 4                                                                                                                                                            | ОРУ. Правила записи упражнений. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на снарядах. Направленность ОРУ. Схема ОРУ.                                                                                  | 1           | 2                |
|                                                                                                   | 5                                                                                                                                                            | Травматизм на тренировочных занятиях по гимнастике. Причины травматизма. Характеристика травм. Виды травм. Меры по предупреждению травм. Страховка и помощь                                                           | 1           | 2                |
|                                                                                                   | Практические занятия:                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
|                                                                                                   | 1                                                                                                                                                            | Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Передвижения.                                                                                                                                      | 1           |                  |
|                                                                                                   | 2                                                                                                                                                            | Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на снарядах.                                                                                                                                                 | 1           |                  |
|                                                                                                   | Примерная тематика домашних заданий:                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
|                                                                                                   | Составить глоссарий гимнастической терминологии.<br>Подобрать комплекс строевых упражнений, вольных упражнений, упражнений на снарядах.                      |                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
| Тема 1.2<br>Основы гимнастических упражнений                                                      |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
|                                                                                                   | 1                                                                                                                                                            | Техника гимнастических упражнений. Техника исполнения гимнастических упражнений. Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений. | 1           | 2                |
|                                                                                                   | 2                                                                                                                                                            | Методика обучения гимнастическим упражнениям. Цели, задачи и этапы обучения. Условия успешного освоения гимнастических упражнений. Дидактические принципы обучения. Методы обучения. Приемы обучения упражнениям.     | 2           | 2                |
|                                                                                                   | Практические занятия:                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |

|                                                       |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                       | 1                            | Статические положения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 |   |
|                                                       | 2                            | Динамические упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 |   |
|                                                       | 3                            | Отталкивание и приземление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |   |
| Тема 1.3<br>Виды гимнастических упражнений            | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                       | 1                            | Акробатические упражнения. Акробатические упражнения. Методика проведение акробатических упражнений в учебной группе. Техника прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках. Стойки. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух ног. Перевороты. | 1 | 2 |
|                                                       | 2                            | Упражнения на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах. Общие основы техники. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. Упражнения на брусьях р/в. Упражнения на перекладине. Обороты. Опорные прыжки.                                                                                                                                                                                         | 1 | 2 |
|                                                       | 3                            | Вольные упражнения. Методика проведения вольных упражнений в учебной группе. Характеристика вольных упражнений. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений. Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета. Комплекс ОРУ. На осанку. Общего воздействия. На плечевой пояс, и на мышцы спины и живота. На боковые мышцы и на координацию движения. На силу, гибкость, махи. Прыжки и на дыхания.                                    | 2 | 2 |
|                                                       | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                       | 1                            | Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад через стойку на руках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 |   |
|                                                       | 2                            | Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |   |
|                                                       | 3                            | Акробатические соединения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 |   |
|                                                       | 4                            | Упражнения на брусьях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |   |
|                                                       | 5                            | Упражнения на перекладине.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 |   |
|                                                       | 6                            | Опорные прыжки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |   |
|                                                       | 7                            | Комплекс ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 |   |
| Тема 1.4<br>Формы и организация занятий по гимнастике | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8 |   |
|                                                       | 1                            | Тренировочное занятие по гимнастике : структура, содержание, формы организации и методика проведения занятий. Цель, средства обучения. Этапы занятия. Плотность занятия. Требования к занимающимся. Подготовка педагога к уроку. Педагогический контроль. Анализ занятия. Самоанализ. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.                                                                                              | 2 | 2 |

|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Планирование и учет работы по гимнастике. Значение планирования учебной работы по гимнастике. Задачи планирования учебной работы по гимнастике. Документы планирования. Планирование учебного материала в различных возрастных группах. Учет. Виды учета. Характеристика документов планирования. Учебный план. Учебная программа. Рабочий план. Рабочая программа. План-конспект.                                                                                                                                       | 2  | 2 |
|                                                                                                                                                                     | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике. Подготовка соревнований. Проведение соревнований. Программа соревнований. Положение о соревновании. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям. Порядок выступления в соревнованиях команд и участников. Продолжительность соревнований. Определение победителей. Участники и победители финальных соревнований. Права участников соревнований. Обязанности участников соревнований. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и | 2  | 2 |
|                                                                                                                                                                     | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |   |
|                                                                                                                                                                     | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Проведения занятия на учебной группе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4  |   |
|                                                                                                                                                                     | Примерная тематика домашних заданий:<br>Разработка конспекта подготовительной части занятия на учебной группе.<br>Разработка конспекта основной части занятия на учебной группе.<br>Разработка конспекта заключительной части занятия на учебной группе.<br>Работа с документами планирования. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |   |
| Самостоятельная работа при изучении 1 раздела ПМ 02.<br>Составление плана – конспекта тренировочного занятия по гимнастике.                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 17 |   |
| Промежуточная форма контроля: зачет                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |   |
| Раздел ПМ 02<br>Раздел 2. Общефизическая подготовка<br>МДК 02.01. Базовые и новые физкультурно- спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 38 |   |
| Тема 2.1.<br>Легкая атлетика                                                                                                                                        | Содержание:                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |   |
|                                                                                                                                                                     | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми, легкой атлетикой, гимнастикой.<br>Первая помощь при травмах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  | 1 |
|                                                                                                                                                                     | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |   |
|                                                                                                                                                                     | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Специальные беговые упражнения. Основы техники стартового разгона (5-6 м), бега по прямой (70-80 м), финиширования (5-7 м). Ускорения из высокого и низкого старта (40 м). Бег с ускорением (30 м), с максимальной скоростью (60 м), изменением темпа и ритма шагов (100 м).                                                                                                                                                                                                                                             | 4  |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2                            | Специальные беговые упражнения. Основы техники приема, владения и передачи эстафетной палочки. Имитация движений на месте в парах. Основы техники бега по выражу. Эстафетный бег 4×100 м. Эстафетный бег 4×400 м.                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3                            | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (на результат)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4  |  |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                            | Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Прыжки через скакалку с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повт.). Поднимание туловища из положения лежа на спине с максимальной интенсивностью до 30 с. (5-6 повт.)                                                                                                                                                                                                                                                     | 5  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2                            | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (весом до 5кг), с эспандерами. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. (на рез-ат). Прыжки через скакалку за 30 с. (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в различных вариантах (40-50 раз). Ритмическая гимнастика.                                                                                                                                                                                              | 5  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3                            | Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, «колесо», «ласточка», кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, кувырок назад через одно плечо, стойка на голове (юноши). Тест на координацию движений.                                                                                                                                                                                                   | 4  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4                            | Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Комбинации упражнений с обручами и лентами. Комплекс упражнений для воспитания гибкости. Воспитание координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.                                                                                                                                                                                                   | 5  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5                            | Воспитание силовых способностей и силовой выносливости. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. общеразвивающие упражнения в парах. Подтягивания. Выполнение теста - наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см). Круговая тренировка, эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. | 5  |  |
| <b>Самостоятельная работа при изучении 2 раздела ПМ 02.</b><br>Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.<br>Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (Самостоятельная работа по учебнику)<br>Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей. |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30 |  |

|                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Промежуточная форма контроля: зачет</b>                                                               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| <b>4 семестр.</b>                                                                                        |                    | <b>306</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| <b>Раздел ПМ 02</b>                                                                                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| <b>Раздел 3. Освоение легкой атлетики с методикой обучения</b>                                           |                    | 36                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
| <b>МДК 02.01.</b>                                                                                        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| <b>Базовые и новые физкультурно- спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки</b> |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Основы техники<br>легкоатлетических видов                                            | <b>Содержание:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|                                                                                                          | 1                  | Основы техники ходьбы и бега. Основы техники ходьбы. Основы техники спортивной ходьбы. Указания к тренировке спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Техника финиширования и бега по дистанции. Указания к тренировке бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта и с опорой на одну руку. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Техника бега на длинные дистанции. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Основы техники бега стипельчеца.                                                                                                             | 2 |
|                                                                                                          | 2                  | Основы техники метаний и прыжков. Основы техники метаний. Основы техники метания малого мяча. Основы техники метания гранаты. Основы техники метания копья. Техника держания копья. Техника финального усилия и равновесия. Основы техники метания диска. Техника толкания ядра. Техника толкания ядра со «скачка». Техника держания снаряда и исходное положение. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение. Техника прыжка в длину с разбега. Техника разбега и отталкивания. Техника полета и приземления. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника разбега и отталкивания. Техника перехода через планку и приземление. Техника тройного прыжка. Техника «Разбега», «Скачок», «Шаг», «Прыжок». | 2 |

|                                                                       |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                       | 3                     | Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Организация проводящая соревнования. Отмена соревнований. Представитель команды, заявления и протесты. Главный судья. Главный секретарь. Технический представитель. Апелляционное жюри. Перечень судейской документации по легкой атлетике. Технические правила соревнований. Участники соревнований. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям и заявки. Обязанности и правила участников. Одежда, обувь, номера участников. Порядок выступления участников и жеребьевка. Место и оборудование соревнований по бегу и ходьбе. Судейство соревнований по бегу. Нарушения правил при беге. Обязательные зоны наблюдения. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Требования к месту соревнований. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным. Общие условия проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту. Метания (ядро, диск, молот, копье). |   | 2 |
|                                                                       | Практические занятия: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
|                                                                       | 1                     | Основы техники ходьбы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 8 |   |
|                                                                       | 2                     | Основы техники бега..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                       | 3                     | Основы техники стипельчеца.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
|                                                                       | 4                     | Основы техники метания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
|                                                                       | 5                     | Техника толкания ядра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
|                                                                       | 6                     | Техника прыжка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
|                                                                       | 7                     | Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, толканию.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |
|                                                                       | 8                     | Проведения соревнований по прыжкам в длину и высоту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|                                                                       | 9                     | Проведения соревнований по метанию (диск, молот, копье), толканию ядра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| Тема 3.2.<br>Основы методики обучения технике легкоатлетических видов | Содержание:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
|                                                                       | 1                     | Методика обучения технике легкоатлетических видов. Методы обучения. Роль физической подготовленности освоении техники легкоатлетических упражнений. Схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Формы. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Средства воспитания физических качеств. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Меры предупреждения травм при обучении. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на месте). Специальные упражнения для бегунов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4 | 2 |
|                                                                       | 2                     | Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   | 2 |
|                                                                       | 3                     | Техника и методика обучения бега на короткие дистанции. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Обучение бегу по прямой. Обучить стартовому разгону и старту. Обучить финишированию. Совершенствование бега на короткие дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   | 2 |

|           |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
|-----------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|           | 4                            | Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции. Обучить старту. Обучить технике бега по виражу и выхода с виража. Обучить технике бега по прямой. Обучить финишированию. Совершенствование.                                                                                  |   | 2 |
|           | 5                            | Техника и методика обучения спортивной ходьбы. Обучить движению ног в сочетании с движением таза. Обучить особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности. Обучить технике спортивной ходьбы в целом.                                                                        |   | 2 |
|           | 6                            | Техника и методика обучения эстафетному бегу. Обучить передаче и приему эстафеты «снизу» и «сверху». Обучить старту на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи палочки на высокой скорости и эстафетному бегу в целом.                                                              |   | 2 |
|           | 7                            | Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Обучить фазе отталкивания, разбега. Обучить фазе перехода через планку и приземление. Совершенствование прыжка в целом.                                                                                                   |   | 2 |
|           | 8                            | Обучение технике толкания ядра со скачка. Обучить финальной части техники толкания ядра. Обучить предварительной части – скачкообразному разбегу. Обучить технике толкания ядра со скачка в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники толкания ядра. |   | 2 |
|           | 9                            | Обучение технике метания копья. Обучение хвату копья и метания с места. Обучить отведению копья прямо – назад в сочетании с броском. Обучение технике метания копья с разбега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники метания копья.                     |   | 2 |
|           | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
|           | 1                            | Подготовка педагога к занятию по легкой атлетике. Специальные упражнения для бегунов.                                                                                                                                                                                                         | 8 |   |
|           | 2                            | Техника и методика обучения бега на короткие дистанции. Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.                                                                                                                                                                      |   |   |
|           | 3                            | Техника и методика обучения спортивной ходьбы. Техника и методика обучения эстафетному бегу.                                                                                                                                                                                                  |   |   |
|           | 4                            | Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».                                                                                                                                                                                                                           |   |   |
|           | 5                            | Обучение технике толкания ядра со скачка.                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
|           | 6                            | Обучение технике метания копья.                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
|           | 7                            | Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
| Тема 3.3. | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |



|                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| Спортивная тренировка в л/а                                                                                     | 1                                                                                                                  | Спортивная тренировка как многосторонний процесс подготовки л/а. Цель спортивной тренировки. Задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Виды спортивной тренировки. Физическая подготовка. Техническая подготовка и практическая подготовка. Морально – волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Методика развития физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4  | 2  |
|                                                                                                                 | 2                                                                                                                  | Основы развития л/атлетических видов упражнений. Основы техники легкоатлетических упражнений. Понятие о технике спортивного упражнения. Общая характеристика техники отдельных групп легкоатлетических упражнений. Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Основы техники прыжков. Основные фазы прыжков. Основы техники метания. Основные фазы метания. Техника безопасности при знакомстве с л/а метаниями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    | 2  |
|                                                                                                                 | 3                                                                                                                  | Спортивный отбор и прогнозирования результатов в легкой атлетике. Спортивный отбор. Виды и факторы отбора. Задачи спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Прогнозирование спортивных достижений. Неудачи спортивного отбора. Методика спортивного отбора в легкой атлетике. Первый этап отбора. Изучение антропометрических данных. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике. Педагогическое наблюдение. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета. Медицинская экспертиза. Организация работы спортивных секций. Комплектование групп начальной подготовки. Переходные нормативы групп занятиях легкой атлетикой. Комплектование групп спортивного совершенствования. Учебно-тренировочная работа и учет. Документация спортивного отбора. Техника безопасности при отборе в группы. |    | 2  |
|                                                                                                                 | Практические занятия:                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |
|                                                                                                                 | 1                                                                                                                  | Физическая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8  |    |
|                                                                                                                 | 2                                                                                                                  | Техническая подготовка и практическая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |    |
|                                                                                                                 | 3                                                                                                                  | Морально – волевая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |    |
|                                                                                                                 | 4                                                                                                                  | Теоретическая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |    |
|                                                                                                                 | 5                                                                                                                  | Методика развития физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |    |
|                                                                                                                 | 6                                                                                                                  | Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |    |
|                                                                                                                 | 7                                                                                                                  | Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |
|                                                                                                                 | 8                                                                                                                  | Документация спортивного отбора.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |    |
|                                                                                                                 | Самостоятельная работа при изучении Зраздела ПМ 02.<br>Составление планов – конспектов занятий по легкой атлетике. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    | 18 |
| Раздел ПМ 02.<br>Раздел 4. Освоение подвижных игр с методикой обучения                                          |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 54 |    |
| МДК 02.01.<br>Базовые и новые физкультурно- спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |

|                                                                                      |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <b>Тема 4.1.</b><br>Введение в предмет.<br>Подвижные игры в педагогической практике. | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
|                                                                                      | 1                            | Краткие исторические сведения о возникновении и развитии игры. Игры в системе физического воспитания личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 | 1 |
|                                                                                      | 2                            | Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учетом возрастных особенностей детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 | 2 |
|                                                                                      | 3                            | Технологии обучения и организации занятий подвижными играми с различным контингентом занимающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 | 3 |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Методика проведения подвижных игр с детьми разного возраста      | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
|                                                                                      | 1                            | Методики проведения подвижных игр с детьми от 1 до 3 лет, с 3 до 6 лет. Особенности организма ребенка от 1 до 3 лет, с 3 до 6 лет. Примерные подвижные игры для детей 1 до 3 лет, с 3 до 6 лет.                                                                                                                                                                                                            | 3 | 3 |
|                                                                                      | 2                            | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся младших классов. Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 1-4 классов. Примерные подвижные игры для учащихся 1-4 классов.                                                                                                                                                                                              | 2 | 3 |
|                                                                                      | 3                            | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 4-6 классов. Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 4-6 классов. Примерные подвижные игры для учащихся 4-6 классов.                                                                                                                                                                                                  | 2 | 3 |
|                                                                                      | 4                            | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 7-9 классов. Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 7-9 классов. Примерные подвижные игры для учащихся 7-9 классов.                                                                                                                                                                                                  | 4 | 3 |
|                                                                                      | 5                            | Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 10-11 классов. Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 10-11 классов. Примерные подвижные игры для учащихся 10-11 классов.                                                                                                                                                                                            | 4 | 3 |
|                                                                                      | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
|                                                                                      | 1                            | Проведение подвижных игр с детьми от 1 до 3 лет, с 3 до 6 лет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |   |
|                                                                                      | 2                            | Проведения подвижных игр с учащимися младших классов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |   |
|                                                                                      | 3                            | Проведения подвижных игр с учащимися 6-7 классов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |   |
|                                                                                      | 4                            | Проведение подвижных игр с учащимися 7-9 классов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 |   |
|                                                                                      | 5                            | Проведение подвижных игр с учащимися 10-11 классов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |   |
|                                                                                      | 6                            | Особенности организации и проведения подвижных игр на переменах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |   |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Подвижные игры в тренировочном процессе по ИВС                   | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
|                                                                                      | 1                            | Организация и проведение подвижных игр в тренировочном цикле для различных видов спорта. Подбор игр в зависимости от особенностей вида спорта, педагогических задач, контингента и условий проведения. Игры для воспитания различных физических качеств. Игры, способствующие овладению техникой и тактикой изучаемых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, лёгкая атлетика, плавание, лыжный спорт). | 2 | 3 |
|                                                                                      | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
|                                                                                      |                              | Презентация игр в зависимости от педагогических задач и условий проведения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |   |
|                                                                                      |                              | Презентация игр для воспитания различных физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |   |
|                                                                                      |                              | Презентация игр в зависимости от ИВС                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |   |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Организация проведения                                           | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
|                                                                                      | 1                            | Особенности организации и проведения соревнований по подвижным играм.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| соревнований по подвижным играм                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                            | Составление положения о проведении соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |   |
| <b>Тема 4.5.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |
| Оздоровительное значение подвижных игр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                            | Подвижные игры на переменах, физкультминутках.<br>Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  |   |
| <b>Самостоятельная работа при изучении 4 раздела ПМ 02.</b><br>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:<br>1. Общая характеристика деятельности в подвижных играх.<br>2. Подвижные игры во внеурочных формах работы, игры на переменах, игры-аттракционы.<br>3. Игры в детских оздоровительных лагерях.<br>4. Подготовка места, инвентаря, разметка площадки.<br>5. Дозирование нагрузки в игре.<br>6. Оценка выполнения игровых действий.<br>7. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр.<br>8. Классификация подвижных игр.<br>9. Подбор игр в соответствии с возрастом занимающихся.<br>10. Подбор игр в зависимости от педагогических задач и условий проведения.<br>11. Игры для воспитания различных физических качеств.<br>12. Общая характеристика деятельности в подвижных играх. |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 18 |   |
| <b>Раздел ПМ 02.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 54 |   |
| <b>Раздел 5. Освоение баскетбола с методикой обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |
| <b>МДК 02.01.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |
| <b>Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |
| <b>Тема 5.1.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |
| Баскетбол – учебная дисциплина и вид спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1                            | Предмет и задачи. Краткие исторические сведения. Основные понятия о баскетболе. Классификация техники и тактики игры. Терминология баскетбола. Места проведения занятий, оборудование и инвентарь и требования к ним. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетбола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4  | 2 |
| <b>Тема 5.2.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |
| Техника двигательных действий в баскетболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                            | Техника двигательных действий в нападении<br>Перемещения: стойки, ходьба, бег. Прыжки в высоту с места и в движении. Остановки шагом, прыжком. Повороты вперед, назад. Владение мячом: ловля мяча двумя руками, одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча на различной высоте. Передача мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сбоку, скрытые передачи. Передачи на месте, в движении, в прыжке. Передача с сопротивлением защитника. Броски: с места одной и двумя руками от груди, от плеча, от головы, в прыжке, в движении. Броски с сопротивлением. Добивание. Ведение мяча: на месте, в движении. Переменно правой, левой. Ведение с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение с сопротивлением. Финты. Заслоны. | 2  |   |

|                                                                                                                        |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                                                                        | 2                                           | Техника двигательных действий в защите.<br>Перемещения: стойки, ходьба, бег, передвижения приставным шагом в стороны, вперед, назад, бег спиной вперед. Овладение мячом, противодействия: вырывания, выбивания мяча из рук и при ведении. Перехват: накрывание при бросках. Овладение мячом, отскочившим от щита.                                                                                                            | 2 |   |
|                                                                                                                        | 3                                           | Тактика игры в нападении и защите.<br>Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие трех игроков. Командная тактика нападения. Тактика игры в защите. Индивидуальная тактика против игрока без мяча и с мячом. Групповая тактика - подстраховка, переключение, проскальзывание. Командная тактика - зонная защита, личная защита (прессинг). | 4 |   |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Методика обучения технико-тактическим двигательным действиям в баскетболе                          | <b>Содержание:</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
|                                                                                                                        | 1                                           | Основы обучения двигательным действиям в баскетболе.<br>Этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование. Типовая схема обучения двигательным действиям. Выбор средств и методов обучения. Методические указания. Характерные ошибки, способы устранения их.<br>Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.                                                                                       | 6 | 3 |
|                                                                                                                        | <b>Практические занятия:</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
|                                                                                                                        | 1                                           | Методика обучения технике двигательных действий в нападении и защите                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |   |
|                                                                                                                        | 2                                           | Методика обучения тактике игры в защите и нападении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |   |
|                                                                                                                        | <b>Примерная тематика домашних заданий:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
|                                                                                                                        | 1                                           | Составление комплексов упражнений по развитию физических качеств средствами баскетбола: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости (по заданию преподавателя).                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Организация и проведение соревнований по баскетболу. Основы судейства в баскетболе. Документация.  | <b>Содержание:</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
|                                                                                                                        | 1                                           | Виды и характер соревнований по баскетболу. Деятельность судейской коллегии по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6 | 2 |
|                                                                                                                        | <b>Практические занятия:</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
|                                                                                                                        | 1                                           | Тестирование: правила соревнований по баскетболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |   |
|                                                                                                                        | 2                                           | Семинар: Организация и судейство соревнований по баскетболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |   |
| <b>Тема 5.5.</b><br>Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-оздоровительной работы по баскетболу | <b>Содержание:</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
|                                                                                                                        | 1                                           | Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, планы-конспекты уроков. Планирование учебной и физкультурно-оздоровительной работы по баскетболу в общеобразовательной школе, спортивной секции. Виды педагогического контроля. Методы контроля.                                                                                        | 6 | 2 |
|                                                                                                                        | <b>Практические занятия:</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
|                                                                                                                        | 1                                           | Разработка поурочного плана по баскетболу по заданию преподавателя.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 |   |
|                                                                                                                        | 2                                           | Разработка плана - конспекта занятия по баскетболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 |   |
| <b>Тема 5.6.</b><br>Организация, проведение и анализ занятий по баскетболу в школе и спортивной секции.                | <b>Содержание:</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
|                                                                                                                        | 1                                           | Структура занятия баскетбола. Задачи и содержание частей занятия. Методы и формы организации проведения занятия по баскетболу с учетом возрастных особенностей занимающихся.<br>Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности.                                                     | 7 | 3 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                             |                                                                                                                                                        |    |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| Документация.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                             | Дозирование нагрузки. Плотность урока. Анализ занятия по баскетболу. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение занятий по баскетболу. |    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Практические занятия:</b>                |                                                                                                                                                        |    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                                           | Проведение частей занятия по баскетболу по заданию преподавателя и их анализ.                                                                          | 3  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Примерная тематика домашних заданий:</b> |                                                                                                                                                        |    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                                           | Разработка плана оздоровительной тренировки по баскетболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя                            |    |  |
| <b>Самостоятельная работа при изучении 5 раздела ПМ 02.</b><br>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам<br>Подготовка к тестированию по правилам соревнований по баскетболу.<br>Составление конспекта подготовительной части урока баскетбола и её проведение<br>Составление конспекта занятия по баскетболу по заданию преподавателя.<br>Проведение анализа части занятия баскетболу.<br>Разработка плана оздоровительной тренировки по баскетболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.<br>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.<br><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b><br>Выбрать 6 тем из предложенных:<br>История развития баскетбола<br>Основы техники и методики обучения двигательным действиям в баскетболе<br>Физическая и специальная подготовка баскетболиста<br>Общеразвивающие и специальные упражнения баскетболиста<br>Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно-оздоровительной работе по баскетболу.<br>Организация и методика проведения занятий по баскетболу в общеобразовательной школе.<br>Организация и проведение соревнований в общеобразовательной школе.<br>Физическая и специальная подготовка баскетболиста.<br>Современное положение баскетбола в РФ.<br>. Деятельность профессиональных баскетбольных клубов.<br>. Выдающиеся спортсмены-баскетболисты.<br>. Современные представления об игре: характеристика и правила игры.<br>. Классификация техники игры.<br>. Стратегия и тактика игры.<br>. Физическая подготовка баскетболиста.<br>. Техническая подготовка баскетболиста.<br>. Тактическая подготовка баскетболиста.<br>. Специфика психической подготовки игроков-баскетболистов.<br>Овладение индивидуальными и групповыми действиями в баскетболе.<br>. Врачебно-педагогический контроль в баскетболе. |                                             |                                                                                                                                                        | 18 |  |

|                                                                                                                 |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| . Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом.                                                   |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| . Информационное обеспечение соревновательного процесса в баскетболе.                                           |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| . Использование ИКТ в процессе подготовки баскетболистов.                                                       |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| Раздел ПМ 02.                                                                                                   |                       | 54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| Раздел 6.Освоение волейбола с методикой обучения                                                                |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| МДК 02.01.                                                                                                      |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| Базовые и новые физкультурно- спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки               |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| Тема 6.1.<br>Волейбол - учебная дисциплина и вид спорта                                                         | Содержание:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|                                                                                                                 | 1                     | История развития волейбола. Основные понятия и терминология волейбола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
|                                                                                                                 | 2                     | Классификация техники и тактики игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |
|                                                                                                                 | 3                     | Места проведения занятий, оборудование и инвентарь и требования к ним. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях волейболом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 |
| Тема 6.2.<br>Техника двигательных действий в волейболе                                                          | Практические занятия: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|                                                                                                                 | 1                     | Техника нападения:<br>Стойки, перемещения, остановки волейболиста.<br>Передача мяча сверху двумя руками на месте, в движении, стоя лицом и спиной в направлении передачи.<br>Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.<br>Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом.                                                                                                                                                                                               | 2 |
|                                                                                                                 | 2                     | Техника защиты.Блокирование: одиночное и групповое.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |
|                                                                                                                 | 3                     | Тактика нападения:<br>Индивидуальные действия.<br>Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии.<br>Командные действия. Система игры в нападении игроком передней и задней линий.<br>Тактика защиты. Индивидуальные действия.<br>Групповые действия. Взаимодействия игроков передней и задней линии при приёме подачи нападающих ударов при блокировании и страховке.<br>Командные действия. Система игры в защите углом вперёд и углом назад. | 4 |
|                                                                                                                 | 4                     | Демонстрация технико-тактических действий на оценку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
|                                                                                                                 |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| Тема 6.3.<br>Организация и проведение соревнований по волейболу.<br>Основы судейства в волейболе. Документация. | Содержание:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|                                                                                                                 | 1                     | Виды и характер соревнований по волейболу. Деятельность судейской коллегии по волейболу. Правила соревнований по волейболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4 |
|                                                                                                                 | Практические занятия: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|                                                                                                                 | 1                     | Судейство учебных игр. Тестирование: правила соревнований по волейболу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
| Тема 6.4.<br>Методика обучения технике двигательных действий в волейболе и развития физических качеств          | Содержание:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|                                                                                                                 | 1                     | Основы обучения двигательным действиям в волейболе.<br>Этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование. Типовая схема обучения двигательным действиям. Выбор средств и методов обучения. Методические указания. Характерные ошибки, способы устранения их.<br>Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.                                                                                                                                    | 6 |
|                                                                                                                 | 2                     | Методика обучения технике двигательных действий в нападении по волейболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3                            | Методика обучения технике двигательных действий в защите по волейболу.                                                                                                                                                            | 1  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4                            | Методика обучения тактике игры в защите и нападении по волейболу.                                                                                                                                                                 | 1  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практическое занятие:</b> |                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                            | Составление комплексов упражнений по развитию физических качеств средствами волейбола: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости (по заданию преподавателя).                                                               | 4  |   |
| <b>Тема 6.5</b><br>Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно-оздоровительной работы по волейболу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                            | Виды планирования. Основные документы планирования. Виды педагогического контроля. Методы контроля.                                                                                                                               | 4  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                            | Составление документов планирования учебной и физкультурно-оздоровительной работы в ОУ. Тестирование: правила соревнований по волейболу. Решение ситуационных задач.                                                              | 2  |   |
| <b>Тема 6.6</b><br>Организация, проведение и анализ занятий по волейболу. Документация.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                            | Структура занятия волейболом. Задачи и содержание частей занятия. Методы и формы организации проведения занятия по волейболу с учетом возрастных особенностей занимающихся.                                                       | 1  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                            | Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Дозирование нагрузки. Плотность занятия. | 2  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3                            | Анализ занятия по волейболу                                                                                                                                                                                                       | 1  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4                            | Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение занятий по волейболу.                                                                                                                                                  | 1  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                            | Составление плана-конспекта тренировочного занятия по волейболу по заданию преподавателя.                                                                                                                                         | 2  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                            | Проведение частей урока волейбола по заданию преподавателя и их анализ.                                                                                                                                                           |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
| <b>Тема 6.7</b><br>Основы оздоровительной тренировки в волейболе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                            | Оздоровительное значение занятий волейболом. Разновидности игры: дворовый волейбол, пляжный волейбол. Развитие ведущих двигательных-координационных качеств средствами волейбола. Закаливающий эффект занятий пляжным волейболом. | 2  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                            | Построение оздоровительной тренировки по волейболу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.                                                                                           | 2  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                            | Разработка плана оздоровительной тренировки по волейболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.                                                                                                       | 2  |   |
| <b>Самостоятельная работа при изучении 6 раздела ПМ 02.</b><br>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам<br>Подготовка к тестированию по правилам соревнований по волейболу.<br>Составление конспекта подготовительной части урока волейбола и её проведение<br>Составление конспекта урока волейбола по заданию преподавателя.<br>Проведение анализа части урока волейбола.<br>Разработка плана оздоровительной тренировки по волейболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя. |                              |                                                                                                                                                                                                                                   | 18 |   |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.<br>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы<br>1. Общая характеристика волейбола.<br>2. Инвентарь и оборудование в волейболе.<br>3. Физическая и специальная подготовка волейболиста.<br>4. Разделение игроков по функциям в волейболе.<br>5. Организация и судейство соревнований по волейболу.<br>6. Виды соревнований в волейболе.<br>7. Просмотр и анализ соревнований по волейболу различного масштаба |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
| Раздел ПМ 02.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       | 36                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
| Раздел 7. Освоение основ фитнеса с методикой обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
| МДК 02.01.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
| Базовые и новые физкультурно- спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
| Тема 7.1. Введение в предмет. История возникновения и развития фитнеса в России и в мире. Понятие «фитнес».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Содержание:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1                     | Структура и содержание предмета, взаимосвязь с другими дисциплинами учебного плана. Основные этапы развития фитнеса в России и в мире. Физические упражнения в античной концепции здоровья. Оздоровительные системы Востока. Оздоровительные системы в Европе в XIX-XX вв. Оздоровительная физическая культура в Америке. Сущность понятия «фитнес». Современное состояние развития фитнеса в России. Фитнес в отечественной системе физического воспитания. Личности в истории фитнеса. | 2 | 1 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                     | Классификация средств фитнеса.Понятие «фитнес-программа». Принцип дифференциации фитнес-программ. Классификациифитнес-программ и их характеристика, оригинальные названия на английском языке.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                     | Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с различными половозрастными группами населения. Формы организации занятий фитнесом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                     | Влияние оздоровительных фитнес-тренировок на организм занимающихся: сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, опорно-двигательный аппарат. Функции контроля и учета в фитнесе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 3 |
| Тема 7.2.Оздоровительная классическая аэробика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Содержание:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1                     | Построение и структура занятий оздоровительной классической аэробикой. Базовые движения оздоровительной классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                     | Методика обучения базовым движениям хореографии оздоровительной классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                     | Музыкальное сопровождение в оздоровительной классической аэробике. Нагрузка и способы ее регулирования на занятиях оздоровительной классической аэробикой.Запрещенные и разрешенные упражнения оздоровительной классической аэробики. Медицинские противопоказания к занятиям аэробными упражнениями. Техника безопасности при проведении занятий.                                                                                                                                       | 2 | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Практические занятия: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1                     | Разучивание базовых движений оздоровительной классической аэробики. Составление комбинации базовых шагов оздоровительной классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 |   |



|                                 |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|---------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Тема 7.3. Степ-аэробика         | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|                                 | 1                            | Структура занятий и классификация элементов степ-аэробики. Положения платформы и занимающихся относительно степ-платформы. Основные шаги и движения руками. Методика составления и разучивания хореографических комбинаций. Способы регулирования нагрузки на занятиях степ-аэробикой. Техника безопасности при проведении занятий степ-аэробикой. | 1 | 3 |
|                                 | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|                                 | 1                            | Разучивание базовых движений степ-аэробики. Составление хореографической комбинации движений степ-аэробики.                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |   |
| Тема 7.4. Танцевальная аэробика | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|                                 | 1                            | Освоение хореографических методов построения комбинаций на примере танцевальной аэробики по заданию преподавателя.                                                                                                                                                                                                                                 | 1 |   |
| Тема 7.5. Памп-аэробика         | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|                                 | 1                            | Изучение специфики занятий памп-аэробикой. Ознакомление с классификацией средств памп-аэробики и методами регулирования нагрузки. Техника безопасности при проведении занятий памп-аэробикой.                                                                                                                                                      | 1 |   |
| Тема 7.6. Интервальный тренинг  | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|                                 | 1                            | Ознакомление со спецификой построения и проведения интервального тренинга в аэробных и силовых фитнес-программах.                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |   |
| Тема 7.7. Фитнес-йога           | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|                                 | 1                            | Определение понятия «йога». Разновидности фитнес-программ по йоге. Классификация средств фитнес-йоги. Построение и структура занятий фитнес-йогой. Условия для занятий фитнес-йогой.                                                                                                                                                               | 2 | 2 |
|                                 | 2                            | Техника выполнения основных упражнений фитнес-йоги. Способы регулирования нагрузки. Техника безопасности при проведении занятий фитнес-йогой.                                                                                                                                                                                                      | 2 | 3 |
|                                 | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|                                 | 1                            | Разучивание основных упражнений хатха-йоги, ознакомление с методикой проведения занятий и правилами составления комплексов упражнений.                                                                                                                                                                                                             | 2 |   |
|                                 | 2                            | Разучивание основных упражнений активной йоги, ознакомление с методикой проведения занятий и правилами составления комплексов упражнений.                                                                                                                                                                                                          | 1 |   |
|                                 | 3                            | Разучивание основных упражнений силовой йоги, ознакомление с методикой проведения занятий и правилами составления комплексов упражнений.                                                                                                                                                                                                           | 2 |   |
|                                 | 4                            | Разучивание основных упражнений йоги с предметами, ознакомление с методикой проведения занятий и правилами составления комплексов упражнений.                                                                                                                                                                                                      | 2 |   |
| Тема 7.8. Фитбол-аэробика       | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|                                 | 1                            | Классификация и характеристика фитнес-программ с использованием мячей. Физиологические механизмы воздействия фитбола на организм занимающихся. Классификация упражнений на фитболах.                                                                                                                                                               | 3 | 2 |
|                                 | 2                            | Структура и построение занятий с использованием фитболов. Требования к проведению занятий с использованием фитболов, техника безопасности и методические рекомендации к проведению занятий.                                                                                                                                                        | 3 | 3 |
|                                 | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|                                 | 1                            | Разучивание основных упражнений с использованием резист-А-болов, ознакомление с методикой проведения занятий и правилами составления комплексов упражнений.                                                                                                                                                                                        | 2 |   |
|                                 | 2                            | Разучивание основных упражнений с использованием Пилатес-мяча, ознакомление с методикой                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                              | проведения занятий и правилами составления комплексов упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                            | Разучивание основных упражнений с использованием медицинболов, ознакомление с методикой проведения занятий и правилами составления комплексов упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2  |  |
| <b>Самостоятельная работа при изучении 7 раздела ПМ 02.</b><br>Выполнение заданий по самостоятельной работе (повторение пройденного материала по контрольным вопросам, выполнение тестовых заданий, подготовка презентаций, докладов, рефератов, музыкальных и видеоматериалов).<br>Работа с лекционным материалом, изучение материала дисциплины с использованием литературных и электронных источников.<br>Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br>Подготовка к устному и письменному тестированию.<br><b>Примерная тематика домашних заданий:</b><br>1. История развития фитнеса.<br>2. Понятие «фитнес», структура и содержание фитнес-программ<br>3. Теория оздоровительной тренировки.<br>4. Контроль и учет в фитнесе.<br>5. Характеристика оздоровительной классической аэробики.<br>6. Характеристика степ-аэробики.<br>7. Характеристика танцевальных видов аэробики.<br>8. Характеристика памп-аэробики.<br>9. Характеристика оздоровительной классической аэробики.<br>10. Характеристика интервального фитнес-тренинга.<br>11. Характеристика фитнес-йоги.<br>12. Характеристика фитнес-программ с использованием мячей. |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18 |  |
| <b>Раздел ПМ 02. Раздел 8. Освоение единоборств с методикой обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 36 |  |
| <b>МДК 02.01. Базовые и новые физкультурно- спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |  |
| <b>Тема 8.1.</b><br>Единоборства как учебная дисциплина.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                            | История и основные этапы развития единоборств. Основные виды единоборств. Терминология. Характеристика спортивных единоборств, характеристика боевых единоборств, отличительные особенности. Места занятий, инвентарь и оборудование. Меры безопасности при занятиях единоборствами. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий единоборствами.                                                                                                                                               | 6  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                            | Оборудование места. Приемы страховки и само страховки, особенности проведения разминки. Задачи акробатических упражнений. Планирование и усвоение акробатических упражнений. Основы обучения акробатическим упражнениям. Кувырки вперед, спиной вперед, через левое и правое плечо. Кувырки в длину, высоту через партнера. Формирование навыков безопасного падения. Страховка выполнения бросков. Само страховка при падении: на спину, на бок, вперед на руки, на спину через мост, на твердое покрытие. | 2  |  |
| <b>Тема 8.2</b><br>Техника греко-римской борьбы. Основные правила соревнований по греко-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                            | Классификация основных понятий, определений, терминов в греко-римской борьбе: захваты, дистанции, стойки, положения, технические приемы в стойке, в партере. Набор специальных движений и действий в греко-римской борьбе: передвижения, повороты, подвороты, выпады, седы, атакующие и блокирующие                                                                                                                                                                                                         | 8  |  |

|                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| римской борьбе.                                                                                     | действия руками, подсекающие, подбивающие, поднимающие действия. Основы организации судейства. Современные правила соревнований. Оценка различных технических действий. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |
|                                                                                                     | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |
|                                                                                                     | 1                                                                                                                                                                       | Техника выполнения основных технических действий в стойке: Броски про-воротом (через туловище). Бросок через спину отворотом с колен. Броски подворотом (через бок, таз). Броски наклоном. Наклон сваливанием захватами вплотную.                                                                                             | 2 |  |
|                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                       | Наклоны сваливанием с захватом руки. Сбивания сдергиванием. Сбивания зависанием (вращаясь). Броски прогибом подкласса «разгибаясь». Бросок разгибаясь с обхватом туловища с рукой. Бросок разгибаясь с захватом руки через плечи.                                                                                             | 2 |  |
|                                                                                                     | 3                                                                                                                                                                       | Борьба в положении «полустоя». «Полуброски» (сваливания). Полунаклонынабеганием и забеганием. Полунаклонзабеганием при одноименной взаимной стойке. Сбивания снизу.                                                                                                                                                           | 2 |  |
|                                                                                                     | <b>Примерная тематика домашних заданий:</b>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |
|                                                                                                     | 1                                                                                                                                                                       | Заполнение таблицы по основным типам бросков в стойке. (Характеристика, благоприятные ситуации, ошибки).                                                                                                                                                                                                                      |   |  |
| <b>Тема 8.3</b><br>Техника армейского рукопашного боя. Основные правила армейского рукопашного боя. | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |
|                                                                                                     | 1                                                                                                                                                                       | Обучение приемам техники единоборств.<br>Обучение основных стоек, используемых для проведения защитных и атакующих действий. Обучение основным ударам руками и ногами на месте и в движении. Обучение блоков и уходов от ударов руками и ногами.<br>Совершенствование нанесения ударов руками и ногами в движении по «лапам». | 3 |  |
|                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                       | Обучение элементам самообороны от захватов: одежды, рук, шеи, волос и т.д. Обучение элементам самообороны: от ударов руками и ногами.<br>Обучение элементам самообороны: отнанесения ударов ножом.<br>Обучение элементам самообороны: отнанесения ударов палкой.                                                              | 3 |  |
|                                                                                                     | 3                                                                                                                                                                       | Приемы самозащиты с предметом.<br>Приемы передвижений по полю боя.<br>Техника ведения боя с использованием колющего предмета.<br>Техника ведения боя с использованием рубящего предмета.                                                                                                                                      | 2 |  |
|                                                                                                     | 4                                                                                                                                                                       | Упражнения и комбинации приемов по обучению и закреплению атакующих и защитных действий с предметом и без него.                                                                                                                                                                                                               | 2 |  |
|                                                                                                     | <b>Примерная тематика домашних заданий:</b>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |
|                                                                                                     | 1                                                                                                                                                                       | Составление комплексов упражнений для обучения технике ведения боя с оружием и без него.                                                                                                                                                                                                                                      |   |  |
| <b>Тема 8.4</b><br>Основы оздоровительной тренировки в единоборствах.                               | <b>Содержание:</b>                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |
|                                                                                                     | 1                                                                                                                                                                       | Влияние занятий единоборствами на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма. Дозирование и педагогический контроль нагрузки на занятиях единоборствами. Построение оздоровительной тренировки по единоборствам. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.       | 2 |  |
|                                                                                                     | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |
|                                                                                                     | 1                                                                                                                                                                       | Влияние занятий единоборствами на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма. Дозирование и педагогический контроль нагрузки на занятиях единоборствами. Построение                                                                                                                                        | 2 |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |    |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | оздоровительной тренировки по единоборствам. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. |    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Примерная тематика домашних заданий:</b>                                                                                      |    |  |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Разработка плана оздоровительной тренировки по единоборствам для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.  |    |  |
| <b>Самостоятельная работа при изучении 8 раздела ПМ 02.</b><br>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам<br>Составление конспекта подготовительной части урока по единоборствам и её проведение<br>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами единоборств по заданию преподавателя<br>Составление конспекта урока по единоборствам по заданию преподавателя.<br>Разработка плана оздоровительной тренировки по единоборствам для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.<br>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.<br>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы<br>Выбрать 4 темы из предложенных:<br>Общая характеристика единоборств.<br>Инвентарь и оборудование в единоборствах.<br>Физическая и специальная подготовка единоборца.<br>Борьба в различных положениях.<br>Организация и судейство соревнований по различным видам единоборств.<br>Особенности техники передвижений в боевой стойке и выполнения выпада при прямолинейном перемещении.<br>Особенности техники передвижений в боевой стойке и выполнения выпада при перемещении в стороны.<br>Особенности техники передвижений в боевой стойке и выполнения выпада при круговом перемещении.<br>Основы спортивной борьбы.<br>Организация проведения соревнований по спортивной борьбе.<br>Тактика проведения технических действий борцов.<br>Методика обучения техники и тактики борцов.<br>Физическая подготовка борца.<br>Профессиональная технико-тактическая подготовка борцов<br>Психологическая подготовка борцов.<br>Управление системой подготовки борцов.<br>Методика обучения технике и тактике борцов<br>Профессиональная технико-тактическая подготовка борцов.<br>Травматизм и безопасность на занятиях борьбой, укрепление здоровья занимающихся.<br>Основы техники спортивной борьбы в стойке и в партере.<br>Греко-римская борьба в системе физического воспитания, ее особенности и значение |                                                                                                                                  | 18 |  |
| <b>Раздел ПМ 02</b><br><b>Раздел 9. Общефизическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  | 36 |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| <b>МДК 02.01. Базовые и новые физкультурно- спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |  |
| <b>Тема 9.1</b><br>Спортивные и подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                            | Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                            | Терминология спортивной игры. Правила игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3                            | Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                            | Техника владения телом: комбинации из передвижений и остановок игрока. Стартовые стойки, рывок, остановка, поворот, изменения направления бега. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                                                                      | 5  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                            | Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Техника владения мячом: ловли мяча одной и двумя руками, с последующей передачей партнеру, с переходом на ведение, с последующим броском по корзине. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                 | 5  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3                            | Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Передачи мяча: двумя руками от груди, от груди с отскоком, от головы, снизу; одной рукой (правой и левой), подбрасывание мяча или передача из рук в руки, от бедра одной или двумя руками, одной рукой от плеча, «крюком» правой и левой рукой, откидка одной или двумя руками, одной рукой с отскоком мяча от пола, передача за спиной. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты. | 5  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4                            | Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Ведение мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой, поворот при ведении мяча, ведение мяча с поворотом, перевод мяча за спиной, перевод мяча между ногами. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты.                                                                                                                                                      | 5  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5                            | Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Броски мяча в корзину: бросок с места, бросок в прыжке, броски из-под корзины или с близкого расстояния, бросок двумя руками от груди, броски одной рукой в движении сверху и снизу, подбор и добивание мяча в корзину. Штрафные броски: одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками снизу. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты.                                         | 6  |  |
| <b>Самостоятельная работа при изучении 9 раздела ПМ 02.</b><br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.<br>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы<br>Самостоятельная работа обучающихся по учебнику.<br>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.<br>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.<br>Тренировка в спортивных играх для развития и совершенствования основных двигательных способностей. |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 19 |  |
| <b>Промежуточная форма контроля: дифференцированный зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |  |
| <b>Учебная практика</b> Виды работ<br>Хронометраж занятия<br>Оценка моторной и общей плотности занятия<br>Составление плана-конспекта физкультурно-оздоровительного занятия<br>Проведение функциональных проб и составление индивидуальной карты<br>Составление дневника практики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 72 |  |

|                                                                                                                                                                                                  |                              |                                                                                                                                                                                                                  |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Составление отчета практики                                                                                                                                                                      |                              |                                                                                                                                                                                                                  |   |
| <b>5 семестр</b>                                                                                                                                                                                 |                              | <b>160</b>                                                                                                                                                                                                       |   |
| <b>Раздел ПМ 02.</b>                                                                                                                                                                             |                              |                                                                                                                                                                                                                  |   |
| <b>Раздел 10. Освоение лечебной физической культуры и массажа</b>                                                                                                                                |                              | <b>80</b>                                                                                                                                                                                                        |   |
| <b>МДК 02.03. Лечебная физическая культура и массаж</b>                                                                                                                                          |                              |                                                                                                                                                                                                                  |   |
| <b>Тема 10.1</b><br>Общие основы ЛФК.<br>Механизмы воздействия<br>лечебных упражнений.                                                                                                           | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                                                                                                                                  | 1                            | История возникновения и развития ЛФК. Общие основы ЛФК. Средства, формы и методы занятий лечебной физкультурой. Классификация гимнастических упражнений. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм. | 2 |
|                                                                                                                                                                                                  | 2                            | Механизмы лечебного воздействия гимнастических упражнений. Механизмы стимулирующего и трофического действия. Компенсации нарушенных функций, образование временных компенсаций.                                  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                  | 3                            | Формы ЛФК в различных двигательных режимах. Понятие об идеомоторных и изометрических упражнениях.                                                                                                                | 2 |
| <b>Тема 10.2</b><br>Контроль за переносимостью<br>процедур лечебной<br>физкультуры.                                                                                                              | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                                                                                                                                  | 1                            | Физиологическая кривая на занятиях ЛФК. Визуальные признаки утомления. Определение частоты дыхания. Контроль за изменениями клинических показателей и функционального состояния.                                 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                  | 2                            | Определение толерантности нагрузки. Освоение методов дозировки, контроля за переносимостью нагрузки.                                                                                                             | 2 |
| <b>Тема 10.3</b><br>ЛФК при травмах.<br>Составление комплексов<br>ЛФК при травмах.                                                                                                               | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                                                                                                                                  | 1                            | Классификация травм. Задачи и общие принципы ЛФК при травмах. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений при травмах.                                                                                 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                  | 2                            | Методика ЛФК при переломах костей плечевого пояса, позвоночника и нижних конечностей.                                                                                                                            | 2 |
|                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                  |   |
| <b>Тема 10.4</b><br>ЛФК при заболеваниях<br>органов дыхания,<br>внутренних органов,<br>сердечно-сосудистой<br>системы.<br>ЛФК при нарушении обмена<br>веществ и недостаточном<br>кровообращении. | 1                            | Составление комплексов ЛФК при переломах костей плечевого пояса, позвоночника и нижних конечностей.                                                                                                              |   |
|                                                                                                                                                                                                  | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                                                                                                                                  | 1                            | Краткая характеристика заболеваний органов дыхания, внутренних органов, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК.                                             | 2 |
|                                                                                                                                                                                                  | 2                            | Методика занятий лечебной физкультурой при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме. Методика респираторной гимнастики.                                                                                           | 2 |
|                                                                                                                                                                                                  | 3                            | Методика занятий ЛФК при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.                                                                                                                         | 2 |
|                                                                                                                                                                                                  | 4                            | Методика проведения ЛФК при ревматизме, гипертонии, гипотонии, сердечно-сосудистой недостаточности.                                                                                                              | 2 |
|                                                                                                                                                                                                  | 5                            | Методика занятий ЛФК при нарушении обмена веществ и недостаточном кровообращении.                                                                                                                                | 2 |
|                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                                                                                                                                  | 1                            | Составление комплексов ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Составление комплексов лечебной гимнастики при заболеваниях внутренних органов.                                                                     | 2 |
|                                                                                                                                                                                                  | 2                            | Составление комплексов ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Составление комплексов ЛФК при нарушении обмена веществ, недостаточном кровообращении.                                                  | 2 |

|                                                                                                                                                                                               |                              |                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                                                                                                                                               | 3                            | Проведение процедур ЛФК в учебной группе при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, заболеваний сердечно-сосудистой системы.                                                                               | 2 |   |
| <b>Тема 10.5</b><br>ЛФК при заболеваниях нервной системы.                                                                                                                                     | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                                                                                                                                               | 1                            | Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах. Краткая характеристика заболеваний различных структур нервной системы.                                                                            | 1 | 2 |
|                                                                                                                                                                                               | 2                            | Методика ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга. Методика ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга и периферических нервов.                                                                              | 1 | 2 |
|                                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                                                                                                                                               | 2                            | Составление комплексов ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга в учебной группе.                                                                                                                               | 2 |   |
|                                                                                                                                                                                               | 3                            | Составление комплексов ЛФК при заболеваниях и травмах спинного мозга и периферических нервов в учебной группе.                                                                                                        | 2 |   |
| <b>Тема 10.6</b><br>ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата                                                                                                          | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                                                                                                                                               | 1                            | Общая характеристика нарушений осанки. Сколиозы: этиология, формы, степени, диагностика. Методики ЛФК для разгрузки и вытяжения позвоночника. Методика коррекции патологической осанки.                               | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                               | 2                            | Методика ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.                                                                                                                                                          | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                               | 3                            | Методика занятий с детьми со сколиозами, посещающими уроки физкультуры. Лечебная гимнастика при плоскостопии.                                                                                                         | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                                                                                                                                               | 2                            | Составление комплексов ЛФК при сколиозе в учебной группе. Составление комплексов ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата в учебной группе.                                                       | 2 |   |
| <b>Тема 10.7</b><br>Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе и подготовительной медицинской группе. | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                                                                                                                                               | 1                            | Организация медицинских групп в школе. Характеристика специальной и подготовительной медицинской группы.                                                                                                              | 1 | 2 |
|                                                                                                                                                                                               | 2                            | Особенности занятий при различных заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья школьников. Выбор упражнений, дозировка нагрузки.                                                                                    | 1 | 2 |
|                                                                                                                                                                                               | 3                            | Методика ЛФК для глаз. Лечебная гимнастика при близорукости.                                                                                                                                                          | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                               | 4                            | Методика проведения занятий ЛФК в бассейне со школьниками с нарушениями в физическом развитии.                                                                                                                        | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                                                                                                                                               | 2                            | Составление комплексов ЛФК для коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе и подготовительной медицинской группе.                          | 2 |   |
| <b>Тема 10.8</b><br>Общие основы массажа                                                                                                                                                      | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                                                                                                                                               | 1                            | Понятие о массаже. Физиологические механизмы влияния массажа на организм и отдельные системы организма. Виды, методы, формы массажа. Показания и противопоказания к применению массажа. Гигиенические основы массажа. | 1 | 2 |
| <b>Тема 10.9</b><br>Виды и приемы массажа и самомассажа                                                                                                                                       | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                                                                                                                                               | 1                            | Классификация видов массажа: аппаратные виды, общий массаж, спортивный массаж. Характеристика основных приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.                                               | 1 | 2 |
| <b>Тема 10.10</b><br>Техника выполнения массажа и самомассажа на                                                                                                                              | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                                                                                                                                               | 1                            | Техника поглаживания: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приема.                                                                                             | 1 |   |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              |                                                                                                                          |    |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| отдельных участках тела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                            | Техника растирания: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приема.  | 2  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                            | Техника разминания: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приема.  | 2  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                            | Техника вибрации: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приема.    | 2  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5                            | Освоение техники различных приемов массажа.                                                                              | 2  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6                            | Техника самомассажа: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приема. | 2  |  |
| <b>Тема 10.11</b><br>Методика проведения различных видов массажа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                          |    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                            | Методика проведения массажа спины.<br>Методика проведения массажа различных частей тела.                                 | 2  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2                            | Методика проведения общего массажа.<br>Методика проведения спортивного массажа.                                          | 2  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                          |    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                            | Освоение методики проведения массажа спины.                                                                              | 3  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2                            | Освоение методики проведения массажа груди и живота.                                                                     | 2  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                            | Освоение методики проведения массажа верхних конечностей.                                                                | 2  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                            | Освоение методики проведения массажа нижних конечностей.                                                                 | 2  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5                            | Освоение методики проведения массажа пояснично-крестцовой области.                                                       | 2  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6                            | Освоение методики проведения массажа волосистой части головы лица и шеи.                                                 | 2  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7                            | Освоение методики проведения массажа шейно-воротниковой зоны.                                                            | 2  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8                            | Освоение методики проведения общего массажа.                                                                             | 3  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 9                            | Освоение методики проведения спортивного массажа.                                                                        | 3  |  |
| <b>Самостоятельная работа при изучении 10 раздела ПМ 02.</b><br>Конспектирование материала, предоставленного на самостоятельное изучение;<br>• Доработка и оформление записей по лекционному материалу;<br>• Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций и лекций преподавателя<br>• Самостоятельное внеаудиторное исследование по заданным темам (подготовка рефератов).<br>Темы рефератов:<br>1) Профилактика нарушений осанки;<br>2) Упражнения для позвоночника по Полю Брэггу;<br>3) Дыхание по методике Бутейко и Стрельниковой;<br>4) Ходение босиком как метод профилактики и лечения;<br>5) ЛФК для больных сахарным диабетом;<br>6) "Мир воды" (ЛФК для взрослых и детей на воде);<br>7) "Восток - дело тонкое" (Восточные лечебные методики: Тай-ЦзиЦюань, хатха-йога);<br>8) ЛФК при варикозном расширении вен;<br>9) Лечебная гимнастика при ожирении;<br>10) Упражнения для глаз по методике Бейтса и Корбетт. |                              |                                                                                                                          | 26 |  |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Работа с учебно-методической литературой.<br>Доработка и оформление записей по лекционному материалу.<br>Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций и лекций преподавателя.<br>Выполнение основных приемов массажа и самомассажа.<br>Подготовка рефератов.<br>Темы рефератов:<br>1. История возникновения и развития массажа. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.<br>2. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на нервную систему. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.<br>3. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.<br>4. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.<br>5. Физиологическое действие массажа на мышечную систему.<br>6. Массаж в сочетании с другими видами лечения.<br>7. Спортивный массаж. Гигиенический массаж. |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
| Промежуточная форма контроля: экзамен                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
| Раздел ПМ 02.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                       | 32                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
| Раздел 11. Освоение футбола с методикой обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
| МДК 02.01.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
| Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
| Тема 11.1.<br>Футбол - учебная дисциплина и вид спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Содержание:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                     | История и основные этапы развития футбола. Терминология. Классификация и анализ техники игровых приёмов в нападении и защите. Места занятий, инвентарь и оборудование. Меры безопасности при занятиях футболом. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий футболом. Организация и проведение соревнований по футболу. | 2 | 2 |
| Тема 11.2.<br>Техника двигательных действий в футболе.<br>Основные правила соревнований по футболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Практические занятия: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                     | Техника нападения:<br>Перемещения. Владение мячом: удары по мячу ногой, головой, остановки мяча. Правила соревнований по футболу.                                                                                                                                                                                                    | 2 |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                     | Техника защиты<br>Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Приёмы игры вратаря. Правила соревнований по футболу.                                                                                                                                                                                                                  | 2 |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                     | Тактика нападения:<br>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые действия. Взаимодействия двух, трёх и более игроков.<br>Командные действия. Учебные игры: 1-4-2-4, 1-4-4-2, 1-4-3-3.                                                                                                                              | 2 |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4                     | Индивидуальные действия. Опека игрока, владеющего мячом. Групповые икомандные действия.                                                                                                                                                                                                                                              | 2 |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5                     | Оценка технико-тактических действий.<br>Тестирование по правилам соревнований по футболу.                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| <b>Тема 11.3.</b><br>Методика обучение двигательным действиям и развитию физических качеств в футболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Практические занятия:</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                                           | Методика обучения технике двигательных действий футболиста в нападении.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2                                           | Методика обучения технике двигательных действий футболиста в защите.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3                                           | Методика обучения технико-тактическим действиям в футболе и судейства в двусторонней игре в футбол                                                                                                                                                                                                                                                      | 4  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Примерная тематика домашних заданий:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                                           | Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами футбола по заданию преподавателя.                                                                                                                                                                                                                                          |    |   |
| <b>Тема 11.4.</b><br>Планирование, организация, проведение и анализ занятий по футболу. Документация.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Содержание:</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                                           | Виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, поурочный план на четверть, расписание занятий, планы-конспекты занятий. Планирование учебной и физкультурно - оздоровительной работы по футболу в спортивной секции. Виды педагогического контроля. Методы контроля.                                              | 6  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия:</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                                           | Разработка плана-конспекта занятия по футболу. Проведение частей занятия по футболу по заданию преподавателя и анализ проведения частей занятия.                                                                                                                                                                                                        | 2  |   |
| <b>Тема 11.5.</b><br>Основы оздоровительной тренировки в футболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Содержание:</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                                           | Футбол - самая популярная игра. Доступность игры. Влияние занятий футболом на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма. Дозирование и педагогический контроль нагрузки на занятиях футболом. Построение оздоровительной тренировки по футболу. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки. | 4  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Примерная тематика домашних заданий:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                                           | Разработка плана оздоровительной тренировки по футболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.                                                                                                                                                                                                                               |    |   |
| <b>Самостоятельная работа при изучении 11 раздела ПМ 02.</b><br>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам<br>Подготовка к тестированию по правилам соревнований по футболу.<br>Составление конспекта подготовительной части урока футбола и её проведение<br>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами футбола по заданию преподавателя<br>Проведение анализа части урока футбола.<br>Разработка плана оздоровительной тренировки по футболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.<br>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.<br>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы<br>Общая характеристика футбола.<br>Инвентарь и оборудование в футболе.<br>Физическая и специальная подготовка футболиста.<br>Разделение игроков по функциям в футболе.<br>Организация и судейство соревнований по футболу. |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 26 |   |

|                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Виды соревнований в футболе.<br>Просмотр и анализ соревнований по футболу различного масштаба.                 |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
| Раздел ПМ 02.<br>Раздел 12. Освоение атлетической гимнастики с методикой обучения                              |                       | 48                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
| МДК 02.01.<br>Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
| Тема 12.1. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта                                   | Содержание:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
|                                                                                                                | 1                     | Характеристика атлетической гимнастики, ее роль в укреплении здоровья, совершенствовании телосложения и осанки, физической подготовленности. Значение атлетической гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России и за рубежом. Состояние атлетической гимнастики на современном этапе и перспективы ее развития. | 4 | 2 |
|                                                                                                                | 2                     | Соревнования по атлетической гимнастике, эволюция правил соревнований, техники, тактики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4 |   |
|                                                                                                                | Практические занятия: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
|                                                                                                                | 1                     | Тестирование: правила соревнований по атлетической гимнастике                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |   |
|                                                                                                                | 2                     | Семинар: Организация и судейство соревнований по атлетической гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |   |
|                                                                                                                | 3                     | Заполнение документации проведения соревнований атлетической гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |   |
|                                                                                                                | 4                     | Терминологический диктант                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |   |
| Тема 12.2..Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике                                             | Содержание:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
|                                                                                                                | 1                     | Принципы, методы и структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения, предупреждение травматизма и причин его возникновения.                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | 3 |
|                                                                                                                | 2                     | Классификация и анализ упражнений,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 3 |
|                                                                                                                | Практические занятия: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
|                                                                                                                | 1                     | Презентация комплекса упражнений для специальной физической подготовки, способствующей развитию мышечной массы                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 |   |
|                                                                                                                | 2                     | Презентация комплекса специальных упражнений для развития силы мышц                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 |   |
|                                                                                                                | 3                     | Презентация комплекса упражнений для специальной физической подготовки, способствующей развитию рельефа мышц                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 |   |
|                                                                                                                | 4                     | Презентация комплекса специальных упражнений для развития гибкости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |   |
| Тема 12.3.Особенности занятий атлетической гимнастикой с разным контингентом занимающихся                      | Содержание:           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
|                                                                                                                | 1                     | Методика тренировочных занятий для юношей. Методика первого, второго и третьего годов тренировочных занятий для мужчин. Методика тренировочных занятий для женщин.                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 3 |
|                                                                                                                | 2                     | Структура занятия атлетической гимнастикой. Задачи и содержание частей занятия. Методы и формы организации проведения занятия атлетической гимнастикой с учетом поло - возрастных особенностей занимающихся.                                                                                                                                                                                                | 4 | 3 |
|                                                                                                                | Практические занятия: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
|                                                                                                                |                       | Разработка заданий для круговой тренировки для развития общей выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |   |
|                                                                                                                | 2                     | Проведение тестирования уровня физической и функциональной подготовленности на занятиях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |                                                                                                                                                                        |    |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              | атлетической гимнастики.                                                                                                                                               |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                            | Практическое выполнение базовых упражнений атлетической гимнастики;                                                                                                    | 2  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4                            | Практическое выполнение авторского комплекса атлетической гимнастики.                                                                                                  | 1  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5                            | Провести фрагмент урока аэробной и атлетической гимнастики.                                                                                                            | 1  |   |
| <b>Тема 12.4.Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                        |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                            | Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой. Правила составления и ведения дневника самоконтроля. Контроль за состоянием организма до, во время и после занятий. | 4  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                            | Средства восстановления. Гигиена, закаливание, массаж.                                                                                                                 | 2  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                        |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              | Составление индивидуального плана самотренировки атлетической гимнастики.                                                                                              | 2  |   |
| <b>Самостоятельная работа при изучении 12 раздела ПМ 02.</b><br>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.<br>Подготовка реферата по выбранной теме.<br><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b><br>1. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.<br>2. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.<br>3. Применение нестандартного гимнастического оборудования на занятиях атлетической гимнастики в общеобразовательной школе.<br>4. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.<br>5. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.<br>6. Предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.<br>7. Педагогический анализ программ по атлетической гимнастике.<br>8. Анализ материала по атлетической гимнастике в ГССП и программах ДЮСШ<br>9. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).<br>10. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.<br>11. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.<br>12. Методика педагогического контроля за физическим состоянием юных атлетов в процессе возрастного развития и повышения спортивного мастерства.<br>13. Методы повышения двигательной плотности занятий по атлетической гимнастике с учащимися различных возрастных групп.<br>15. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей занятия.<br>16. История развития атлетической гимнастики (различные периоды).<br>17. Круговая тренировка. (Организация, содержание, методические особенности). |                              |                                                                                                                                                                        | 20 |   |
| <b>Раздел ПМ 02.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                                                                                                        | 48 |   |
| <b>Раздел 13. Освоение туризма с методикой обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |                                                                                                                                                                        |    |   |

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|
| <b>МДК 02.01.</b><br><b>Базовые и новые физкультурно- спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |   |
| <b>Тема 13.1.</b><br>Введение в предмет                                                                                       | <b>Содержание:</b><br>1. Предмет и задачи. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Развитие туризма в России. Современная ситуация в сфере туризма. Плановый и самостоятельный туризм. Классификация походов по средствам передвижения и месту проведения. Классификация походов в зависимости от их цели. Степенные и категорийные походы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4                    | 2 |
| <b>Тема 13.2.</b><br>Топографическая подготовка туриста.                                                                      | <b>Содержание:</b><br>1. Топографическая карта. Рельеф и способы его изображения. Условные топографические знаки (УТЗ). Топографическая карта. Компас и работа с ним. Ориентирование по местности. Измерение расстояний по карте на местности. Использование топографической карты в походе. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.<br><b>Практические занятия:</b><br>1. Измерение расстояний по карте на местности. Использование топографической карты в походе.<br>2. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.<br>3. Работа с компасом: определение сторон горизонта, азимут.                                                                                                                                                                                                                                                         | 4<br><br>2<br>2<br>2 | 3 |
| <b>Тема 13.3.</b><br>Организация туристского похода.                                                                          | <b>Содержание:</b><br>1. Составление плана похода. Определение задачи (цели) похода. Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей среди участников похода. Определение района похода. Сбор сведений о районе путешествия. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода. Составление сметы похода. Подбор личного снаряжения. Групповое снаряжение. Организация питания. Документация похода. Подведение итогов похода.<br><b>Практические занятия:</b><br>1. Работа малых групп:<br>1. Страховка командная и самостраховка.<br>2. Вязка носилок из жердей и вспомогательной веревки.<br>3. Способы переноски пострадавшего: на руках, рюкзаках, носилках.<br>4. Изготовление носилок из шестов, одеял, штормовок, спасательного мешка и т.д.<br><b>Примерная тематика домашних заданий:</b><br>1. Составление сметы похода.<br>2. Расчёт питания на туристический поход (12 чел., 6 дней). | 4<br><br>3           | 3 |
| <b>Тема 13.4.</b><br>Поход выходного дня.                                                                                     | <b>Содержание:</b><br>1. <b>Пешеходный туризм.</b><br>Туристские возможности Сахалина по пешеходному виду туризма. Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе. Перечень личного снаряжения для однодневного пешего похода. Специфика подбора личного снаряжения для похода в зимних условиях. Требования к снаряжению. Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Кухонные принадлежности. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Уход за снаряжением, ремонт снаряжения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                    | 3 |

|                                                                  |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                  | 2.                                          | <b>Лыжный туризм.</b><br>Туристские возможности Сахалина по лыжному виду туризма. Инструктаж по правилам безопасности в лыжном походе. Снаряжение туриста – лыжника: лыжи, крепления, палки, одежда, обувь. Уход за лыжами. Транспортировка лыж. Организация питания и вынужденного ночлега; техника и тактика передвижения на лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 3 |
|                                                                  | 3.                                          | <b>Водный туризм.</b><br>Выбор маршрута; выбор судов и снаряжения; особенности водных походов.<br><b>Горный туризм.</b><br>Особенности путешествия в горах; снаряжение туриста-горняка; туристские узлы; техника и тактика передвижения в горах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | 3 |
|                                                                  | <b>Практические занятия:</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|                                                                  | 1.                                          | Техника движения по пересеченной местности, техника движения на подъемах, спусках, при траверсе склонов, техника движения по тропам. Организация движения. Организация бивуака.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4 |   |
|                                                                  | 2.                                          | Особенности техники движения туриста – лыжника. Освоение лыжных ходов: переменный, одношажный. Техника торможения плугом, полу – плугом. Движение на подъеме, спуске.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 |   |
|                                                                  | <b>Примерная тематика домашних заданий:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|                                                                  | 1.                                          | Работа малых групп: Подготовка презентаций по темам:<br>1. Топографическая подготовка туриста.<br>2. Обеспечение безопасности в походе.<br>3. Особенности и организация лыжных походов.<br>4. Особенности и организация горных походов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |
| <b>Тема 13.5.</b><br>Гигиена туриста. Первая медицинская помощь. | <b>Содержание:</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|                                                                  | 1.                                          | Гигиена туриста в походе. Нормы нагрузки туриста. Требование к одежде, обуви, снаряжению для походов по временам года. Купание и закаливание в походе. Уход за ногами. Профилактика клещевого энцефалита. Профилактика травматизма. Дисциплина – основное условие безаварийности походов. Режим дня. Возможные травмы в походе. Оказание первой медицинской помощи при ушибе, растяжении, порезе, ожоге, кровотечении из носа. Обработка ран.                                                                                                                                                                     | 2 | 3 |
|                                                                  | <b>Практические занятия:</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
| <b>Тема 13.6.</b><br>Туристский быт и охрана природы.            | 1.                                          | Оказание первой медицинской помощи. Формирование походно-медицинской аптечки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |   |
|                                                                  | <b>Содержание:</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|                                                                  | 1.                                          | Туристский бивак. Правильный выбор места туристического бивака с учетом особенности природного окружения. Снятие бивака. Уборка места лагеря, ямы для мусора. Соблюдение правил пожарной безопасности. Типы костров, устройство кострища. Заготовка дров. Поведение туристов у костра. Раздача пищи. Сушка обуви.<br>Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Меры безопасности при переноске в рюкзаке колющих и режущих предметов.<br>Устройство палатки. Правила ее установки и свертывания. Уход за палатками.<br>Питание в походе. Ягоды и грибы, правила их сбора. | 2 | 3 |
|                                                                  | <b>Практические занятия:</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|                                                                  | 1.                                          | Составление экологического Кодекса юного туриста. Установка и снятие палатки. Разжигание костра,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | приготовление пищи на костре. Вязка узлов. Организация игр в пути и на привале.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
| <b>Тема 13.7.</b><br>Содержание и формы туристской работы с детьми.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Содержание:</b><br>1. Постановка туристской работы в школе. Организация детской секции по туризму. Формы туристской работы со школьниками. Экологическое воспитание в турпоходах. Правила поведения на природе в туристском походе. Организация похода со школьниками с экологической целью. Природо-охранительные мероприятия при организации туристских соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия:</b><br>1. Разработка проекта экскурсий со школьниками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1  |   |
| <b>Самостоятельная работа при изучении 13 раздела ПМ 02.</b><br>Проработка конспектов лекций, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br><b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b><br>Поход первой категории сложности. Выполнение цели и задач похода – закрепление туристских умений и навыков в природном окружении. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки. Отчёт о туристском походе. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 19 |   |
| <b>Раздел ПМ 02.</b><br><b>Раздел 14. Освоение бадминтона с методикой обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 32 |   |
| <b>МДК 02.01.</b><br><b>Базовые и новые физкультурно- спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
| <b>Тема 14.1.</b><br>Организация обустройства и эксплуатации спортивных сооружений и проведение физкультурно-спортивного мероприятия и занятия в бадминтоне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Содержание:</b><br>1. Предмет и задачи. Организация обустройства и эксплуатации спортивных сооружений по бадминтону. Основные правила игры. Материально-техническое обеспечение: воланы, ракетки. Формы организации занятий по бадминтону. Одиночная игра. Парная игра. Групповые и индивидуальные занятия. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Тестирование. Система восстановительных мероприятий в рамках внутренировочной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4  | 2 |
| <b>Тема 14.2.</b><br>Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в бадминтоне                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Содержание:</b><br>1. Техника безопасности при организации учебно-тренировочных занятий по бадминтону. Соблюдение правил организации учебно – тренировочных занятий, выполнение педагогических и методических требований к проведению занятий (соответствие нагрузки подготовленности занимающегося), соответствие спортивной формы. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, систематическое проведение медицинского контроля (диспансеризация), самоконтроля занимающихся. Техника безопасности при эксплуатации сооружений, оборудования, инвентаря. Разновидности спортсооружений, оборудования, инвентаря для занятий по теннису. Требования к местам занятий, их соответствие Госстандартам. Ответственность за исправность инвентаря, повлекшие за собой травмы, несчастные случаи. Техника безопасности при организации соревнований. Требования к организации соревнований, к участникам соревнований, тренеру, преподавателю. Соблюдение правил соревнований. Значение правил соревнований Виды и характеристика соревнований по бадминтону Положение и программа соревнований Состав судейской коллегии Права и обязанности участников соревнований Порядок проведения соревнований | 4  | 3 |



|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                                                                                                              | Методика и техника судейства соревнований Подготовка судей по теннису из актива учащихся<br>Классификация типичных травм: ушибы, растяжения мышц, связок, вывихи рук, ног, стоп, падение, перетренированность, столкновение, микрорастяжения и т. д. Причины травматизма на занятиях по бадминтону. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по бадминтону. Профилактика травматизма.                                                                                                                                                                              |    |   |
|                                                                                                                              | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|                                                                                                                              | 1. Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2  |   |
|                                                                                                                              | 2. Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2  |   |
|                                                                                                                              | 3. Совершенствование основных типов подач в бадминтоне.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  |   |
| <b>Тема 14.3.</b><br>Различные виды контроля подготовленности, за тренировочными и соревновательными нагрузками в бадминтоне | <b>Содержание:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |
|                                                                                                                              | 1. Контроль подготовленности спортсменов. Метрологические основы контроля за технической подготовленностью. Метрологические основы контроля за тактической подготовленностью. Метрологические основы контроля за физической подготовкой. Метрологические основы контроля за теоретической подготовкой. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками. Контроль за специализированностью нагрузки. Контроль за направленностью нагрузки. Контроль за координационной сложностью нагрузки. Контроль за величиной нагрузки. Контроль за соревновательными нагрузками. | 4  | 3 |
|                                                                                                                              | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
| <b>Тема 14.4.</b><br>Планирование и учет работы по бадминтону                                                                | 1. Обучение техники приема подачи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |   |
|                                                                                                                              | <b>Содержание:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |
|                                                                                                                              | 1. Организация и проведение соревнований. Методика подготовительной работы по проведению соревнований. Организация работы судейских бригад. Ознакомление с работой секретариата. Проверка оборудования и подготовка к соревнованиям. Выбор дистанции, и ее подготовка для проведения соревнований. Ознакомление с отчетной документацией о проведении соревнований. Смета соревнований                                                                                                                                                                                         | 4  | 3 |
|                                                                                                                              | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|                                                                                                                              | 1. Техника и тактика парной игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1  |   |
| <b>Тема 14.5.</b><br>Совершенствование типов подач в бадминтоне, техники игры                                                | 2. Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1  |   |
|                                                                                                                              | 3. Обучение техники выполнения атакующего удара (смеша).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |   |
|                                                                                                                              | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
| <b>Тема 14.5.</b><br>Совершенствование типов подач в бадминтоне, техники игры                                                | 1. Совершенствование сеточного удара.<br>Круговая тренировка, общефизическая подготовка.<br>Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4  |   |
|                                                                                                                              | <b>Самостоятельная работа при изучении 14 раздела ПМ 02.</b><br>Проработка конспектов лекций, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br><b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b><br>Подготовка документации по проведению соревнований регионального уровня по бадминтону                                              | 15 |   |
| <b>Промежуточная форма контроля: зачет</b>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |   |



| 6 семестр                                                                                         |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 144 |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| Раздел ПМ 02.                                                                                     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 54  |   |
| Раздел 15. Освоение настольного тенниса с методикой обучения                                      |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |   |
| МДК 02.01.                                                                                        |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |   |
| Базовые и новые физкультурно- спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |   |
| Тема 15.1.<br>Настольный теннис –<br>учебная дисциплина и вид<br>спорта                           | Содержание:                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |   |
|                                                                                                   | 1                                                                                                            | Предмет и задачи. История и этапы развития настольного тенниса. Основные понятия и терминология настольного тенниса. Классификация и общая характеристика техники игры. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма при занятиях настольным теннисом.                                                                                        | 8   | 2 |
| Тема 15.2.<br>Техника двигательных<br>действий в настольном<br>теннисе.                           | Практические занятия:                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |   |
|                                                                                                   | 1                                                                                                            | Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная, левосторонняя.<br>Способы хватов ракетки:<br>горизонтальный хват - жёсткий и мягкий;<br>- вертикальный хват (пером) - «малые клещи», «большие клещи».<br>Передвижения: бесшажный, шагами, прыжками, рывками, выпадами.                                                                                                                                                   | 3   |   |
|                                                                                                   | 2                                                                                                            | Атакующие удары: накат, контрнакат, топ-спин, контртоп-пин, топ-спин-удар, топс-удар, удар накатом по свече.<br>Промежуточные удары: блок-удар, толчок, укороченный удар, подставка.<br>Защитные удары: подача, подрезка, запил, срезка, свеча.                                                                                                                                                                                    | 3   |   |
|                                                                                                   | 3                                                                                                            | Подачи мяча:<br>короткие (с нижним вращением мяча и без вращения мяча);<br>длинные с низким подбрасыванием мяча (с нижним боковым вращением, быстрые – с верхним, верхнебоковым вращением, медленные – с нижним, нижнебоковым вращением);<br>длинные с высоким подбрасывание мяча (быстрые – с ложными движения-ми рук с ракеткой, с нижним, нижнебоковым, верхнебоковым вращением, медленные – с нижним, нижнебоковым вращением). | 2   |   |
| Тема 15.3.<br>Методика обучения технике<br>двигательных действий в<br>настольном теннисе.         | Содержание:                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |   |
|                                                                                                   | 1                                                                                                            | Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении технико-тактическим действиям теннисиста. Характерные ошибки, способы их устранения.                                                                                                                                                                                                                               | 10  | 3 |
|                                                                                                   | Практические занятия:                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |   |
|                                                                                                   | 1                                                                                                            | Методика обучения держанию ракетки, стойкам, передвижениям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2   |   |
|                                                                                                   | 2                                                                                                            | Методика обучения ударам и подачам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2   |   |
|                                                                                                   | 3                                                                                                            | Методика обучения тактическим действиям в игре.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2   |   |
| 4                                                                                                 | Оценка технико-тактических действий студентов. Устный опрос по правилам соревнований по настольному теннису. | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |   |
| Тема 15.4.<br>Методика развития<br>физических качеств<br>средствами настольного                   | Примерная тематика домашних заданий:                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |   |
|                                                                                                   | 1                                                                                                            | Средства и методы развития физических качеств теннисиста: выносливости, ловкости, гибкости, быстроты.<br>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств теннисиста по заданию                                                                                                                                                                                                                                   |     |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| тенниса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   | преподавателя.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |   |
| <b>Тема 15.5.</b><br>Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно-оздоровительной работы по настольному теннису.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | Анализ основных документов планирования физкультурно-оздоровительной работы по настольному теннису в спортивной секции. Виды педагогического контроля. Методы контроля.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4  |   |
| <b>Тема 15.6.</b><br>Организация, проведение и анализ занятий по настольному теннису.<br>Документация.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   | <b>Содержание:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | Структура занятия по настольному теннису. Задачи и содержание частей урока (занятия). Методы и формы организации проведения занятия по настольному теннису с учетом возрастных особенностей занимающихся.<br>Методика проведения занятий с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Дозирование нагрузки. Плотность урока. Анализ занятия. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение занятия по настольному теннису. | 6  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | Составление конспекта части занятия по настольному теннису. Проведение частей занятия по настольному теннису по заданию преподавателя и анализ проведения частей занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4  |   |
| <b>Тема 15.7.</b><br>Основы оздоровительной тренировки в настольном теннисе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   | <b>Содержание:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | Построение оздоровительной тренировки по настольному теннису. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | <b>Примерная тематика домашних заданий:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | Разработка плана оздоровительной тренировки по настольному теннису по заданию преподавателя.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |   |
| <b>Самостоятельная работа при изучении 15 раздела ПМ 02.</b><br>Подготовка к семинарам по контрольным вопросам<br>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств по заданию преподавателя<br>Составление конспекта частей занятия по настольному теннису по заданию преподавателя и их проведение<br>Составление плана-конспекта занятия по настольному теннису по заданию преподавателя.<br>Разработка плана оздоровительной тренировки по настольному теннису для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.<br>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.<br>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы<br>Выбрать 4 темы из предложенных:<br>1. История развития настольного тенниса.<br>2. Правила соревнований по настольному теннису.<br>3. Организация и судейство соревнований по настольному теннису.<br>4. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе. |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25 |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| 5. Планирование учебной и физкультурно-оздоровительной работы.<br>6. Педагогический контроль и самоконтроль.<br>7. Организация, проведение и анализ занятий по настольному теннису.<br>8. Физическая и специальная подготовка теннисиста.<br>9. Основы построения оздоровительной тренировки в настольном теннисе. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |   |
| <b>Раздел ПМ 02.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>90</b> |   |
| <b>Раздел 16. Освоение лыжного спорта с методикой обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |   |
| <b>МДК 02.01.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |   |
| <b>Базовые и новые физкультурно- спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |   |
| <b>Тема 16.1.</b><br>Лыжный спорт как учебная дисциплина и вид спорта.                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Содержание:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 Предмет и задачи. История развития лыжного спорта. Способы передвижения на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма.                                                                                                                                                                                      | 12        | 2 |
| <b>Тема 16.2.</b><br>Техника передвижения на лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 Техника классических лыжных ходов:<br>- попеременный двухшажный;<br>- одновременный бесшажный;<br>- одновременный одношажный (скоростной вариант);<br>- одновременный двухшажный;<br>- попеременный четырёхшажный                                                                                                                                                                                                                    | 4         |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 Техника коньковых лыжных ходов:<br>- одновременный полуконьковый;<br>- одновременный двухшажный коньковый;<br>- одновременный одношажный коньковый;<br>- попеременный двухшажный коньковый;<br>- коньковый ход без отталкивания руками.                                                                                                                                                                                              | 4         |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 Комбинированные ходы:<br>- переход с одновременного на попеременный классический ход через один промежуточный скользящий шаг;<br>- переход с одновременного на попеременный классический ход через два промежуточных скользящих шага;<br>- переход с попеременного двухшажного классического хода на одновременный без шага;<br>- переход с попеременного двухшажного классического хода на одновременный через один скользящий шаг. | 4         |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4 Техника подъёмов: попеременный двухшажный ход, скользящий шаг, ступающий шаг, беговой шаг, «полуёлочкой», «лесенкой».<br>Техника спусков: в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке, стойке отдыха.                                                                                                                                                                                                                        | 4         |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5 Техника торможений: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», остановка падением.<br>Техника поворотов: «переступанием», «плугом», «упором», на параллельных лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                             | 4         |   |
| <b>Тема 16.3.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Содержание:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| Методика обучения способам передвижения на лыжах.<br>Методика развития физических качеств средствами лыжной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1                                           | Этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование.<br>Последовательность обучения классическим ходам, коньковым ходам, спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Схема обучения по задачам. Выбор средств и методов обучения. Методические указания.<br>Характерные ошибки, способы устранения их.<br>Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. | 14 | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Практические занятия:</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                                           | Обучение технике классических лыжных ходов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                                           | Обучение технике коньковых лыжных ходов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                           | Обучение подъёмам, спускам, торможениям, поворотам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4                                           | Оценка техники лыжных ходов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Примерная тематика домашних заданий:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                                           | Решение ситуационных задач по системе подготовки лыжника-гонщика. Составление комплекса упражнений для развития физических качеств по заданию преподавателя.                                                                                                                                                                                                                |    |   |
| <b>Тема 16.4.</b><br>Планирование, организация, проведение и анализ занятий, соревнований по лыжному спорту.<br>Документация.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Практические занятия:</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                                           | Анализ основных документов планирования: программа, тематический план, расписание, план-конспект занятия. Организация занятий по лыжной подготовке: выбор мест для проведения занятий, подготовка лыжного инвентаря к занятиям.                                                                                                                                             | 4  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                                           | Содержание занятий. Подготовительная, основная, заключительная части занятия. Анализ занятия по лыжной подготовке.                                                                                                                                                                                                                                                          | 4  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                           | Анализ методики организации и проведения соревнований.<br>Анализ документов планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Судейские бригады. Судейство соревнований по лыжным гонкам.                                                                                                                            | 4  |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                                           | Тестирование по правилам соревнований по лыжным гонкам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |   |
| <b>Тема 16.5.</b><br>Основы оздоровительной тренировки средствами лыжной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Содержание:</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                                           | Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека. Оздоровительный и закаляющий эффект ходьбы на лыжах. Зависимость ЧСС от интенсивности нагрузки у людей разного возраста. Построение оздоровительной тренировки при ходьбе на лыжах. Методические правила организации, проведения и контроля оздоровительной тренировки.                                                       | 16 | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Примерная тематика домашних заданий:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                                           | Расчёт индивидуальной программы ходьбы на лыжах с учётом своего возраста и функционального состояния.                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |   |
| <b>Самостоятельная работа при изучении 16 раздела ПМ 02.</b><br>Проведение анализа части занятия.<br>Подготовка к тестированию по правилам соревнований по лыжным гонкам<br>Расчёт индивидуальной программы ходьбы на лыжах с учётом своего возраста и функционального состояния.<br>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).<br>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 32 |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.<br>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы<br>1. История развития лыжного спорта.<br>2. Основы методики обучения способам передвижения на лыжах.<br>3. Общ-развивающие и специальные упражнения лыжника<br>4. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.<br>5. Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по лыжному спорту.<br>6. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.<br>7. Организация и проведение соревнований в общеобразовательной школе.<br>8. Физическая и специальная подготовка лыжника-гонщика.<br>9. Методика оздоровительной тренировки средствами лыжной подготовки. |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| <b>Промежуточная форма контроля: экзамен</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| <b>7 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    | <b>64</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| <b>Раздел ПМ 02.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | <b>64</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| <b>Раздел 17. Освоение аэробики с методикой обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| <b>МДК 02.01.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| <b>Базовые и новые физкультурно- спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| <b>Тема 17.1.</b><br>История возникновения и развития классической аэробики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Содержание:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1                  | Понятие «аэробика», основные направления аэробики. Исторические этапы развития аэробики в мире: предпосылки развития аэробики в период античности, развитие аэробики в Европе, развитие аэробики в Америке, развитие аэробики в России.                                                     | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                  | Известные личности в истории развития аэробики: Франсуа Дельсарт, Жорж Демени, Айседора Дункан, Жак Далькроз, Кеннет Купер, Моника Бекман, Мишель Шарель, Сидни Ромм, Марта Грехэм, Джеки Соренсен, Джейн Фонда, Джуди Ш. Миссет, Л.Н. Алексеева, З.Д. Вербова, Л.В. Сиднева, О.С. Слуцкер. | 1 |
| <b>Тема 17.2.</b><br>Характеристика классической аэробики, ее место в отечественной системе физической культуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Содержание:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1                  | Классическая аэробика, как один из видов оздоровительной аэробики. Цель и задачи классической аэробики. Краткая характеристика классических программ аэробики.                                                                                                                              | 1 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                  | Структура отечественной системы физической культуры. Организационно-методические направления классической аэробики                                                                                                                                                                          | 1 |
| <b>Тема 17.3.</b><br>Влияние занятий классической аэробикой на организм человека                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Содержание:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1                  | Характеристика общего оздоровительного эффекта аэробных упражнений.                                                                                                                                                                                                                         | 1 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                  | Влияние занятий классической аэробикой на сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную, пищеварительную системы и опорно-двигательный аппарат человека.                                                                                                                                    | 3 |
| <b>Тема 17.4.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Содержание:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |

|                                                                                                                                     |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Основные принципы занятий классической аэробикой                                                                                    | 1                              | Понятия «принцип», «педагогический принцип». Общие принципы. Общеметодические принципы. Методически принципы построения занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                                                              | 1 | 1 |
|                                                                                                                                     | 2                              | Специфические принципы. Принципы занятий с детьми.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 |   |
| <b>Тема 17.5.</b><br>Основы и сущность профессиональной деятельности педагога, реализующего физкультурно-оздоровительные технологии | <b>Содержание:</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|                                                                                                                                     | 1                              | Компетенции специалиста, реализующего физкультурно-оздоровительные технологии, и их соответствие особенностям его профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                       | 1 | 3 |
|                                                                                                                                     | 2                              | Основные слагаемые профессионального мастерства педагога, реализующего классическую аэробику.                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |   |
| <b>Тема 17.6.</b><br>Типы занятий классической аэробикой, их структура и содержание                                                 | <b>Содержание:</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|                                                                                                                                     | 1                              | Характеристика типов занятий классической аэробикой, их структуры и содержания. Структура занятия по классической аэробике.                                                                                                                                                                                                                            | 2 | 1 |
|                                                                                                                                     | 2                              | Характерные особенности частей занятия по классической аэробике: их задачи, физиологические эффекты, продолжительность, нагрузка, подбор упражнений, травматизм.                                                                                                                                                                                       | 2 | 1 |
| <b>Тема 17.7.</b><br>Подбор музыкального сопровождения для занятий классической аэробикой                                           | <b>Содержание:</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|                                                                                                                                     | 1                              | Значение музыкального искусства в жизни человека. Понятие «функциональная музыка», ее классификация. Особенности воздействия музыки на организм человека, физиологические и психологические функции музыки. Функциональное воздействие музыки на человека по В.С. Мерлину. Матрица кодирования эмоциональных состояний через музыку по В.И. Петрушину. | 1 | 1 |
|                                                                                                                                     | 2                              | Типы использования музыкального сопровождения занятий классической аэробикой. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий классической аэробикой. Требования к музыкальной подготовленности педагога.                                                                                                                                      | 1 | 1 |
|                                                                                                                                     | <b>Практические занятия:</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | 2 |
|                                                                                                                                     | 1                              | Основы музыкальной грамоты. Темп музыки и движений, динамика, ритм, ритмический рисунок и музыкальный размер в различных частях занятия классической аэробикой.                                                                                                                                                                                        | 1 |   |
|                                                                                                                                     | 2                              | Практика подбора музыкального сопровождения для различных частей занятия классической аэробикой.                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 | 2 |
|                                                                                                                                     | <b>Самостоятельная работа:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|                                                                                                                                     | 1.                             | Подобрать музыкальное сопровождение для различных частей занятия классической аэробикой в соответствии с требованиями.                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 3 |
|                                                                                                                                     | 2.                             | Записать музыкальную фонограмму занятия классической аэробикой.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 3 |
| <b>Тема 17.8.</b><br>Техника безопасности на занятиях классической аэробикой                                                        | <b>Содержание:</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|                                                                                                                                     | 1                              | Факторы, обеспечивающие безопасность занятий классической аэробикой. Характеристика повреждений мышц и сухожилий. Показания и противопоказания к занятиям классической аэробикой. Запрещенные и разрешенные упражнения классической аэробики.                                                                                                          | 1 | 2 |
|                                                                                                                                     | 2                              | Гигиенические требования к оборудованию и помещениям для занятий классической аэробикой. Гигиенические требования к спортивной форме.                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 2 |
| <b>Тема 17.9.</b>                                                                                                                   | <b>Содержание:</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |

|                                                                                   |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Планирование и контроль на занятиях классической аэробикой                        | 1                              | Характеристика текущего и оперативного контроля на занятиях оздоровительной аэробикой. Планирование тренировочного процесса: микро-, мезо-, макроциклы. Факторы, принимаемые при планировании занятий. Классификации интенсивности физических нагрузок. Планирование интенсивности физической нагрузки, частоты и продолжительности занятий с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся (оптимальная величина ЧСС, «границы рабочего пульса»). Способы изменения интенсивности физической нагрузки на занятиях классической аэробикой. | 1 | 1 |
|                                                                                   | 2                              | Выявление мотивов к занятиям классической аэробикой, практические приемы повышения мотивации у занимающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 1 |
|                                                                                   | <b>Практические занятия:</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
|                                                                                   | 1                              | Характеристика методов оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся классической аэробикой. Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 | 2 |
|                                                                                   | 2                              | Практическое тестирование и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | 2 |
|                                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
|                                                                                   | 1                              | Изучить объективные и субъективные показатели самоконтроля на занятиях классической аэробикой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 3 |
|                                                                                   | 2                              | Составить дневник самоконтроля для занимающихся классической аэробикой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 3 |
| <b>Тема 17.10.</b><br>Методические приемы по обучению и управлению группой        | <b>Содержание:</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
|                                                                                   | 1                              | Общение как необходимый компонент обучения и эффективного руководства занимающимися: понятие «общение», вербальные и невербальные средства общения, функции общения, способы влияния на занимающихся в процессе общения. Содержание управленческой деятельности педагога по классической аэробике.                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | 1 |
|                                                                                   | 2                              | Пять стилей руководства, применяемые в процессе занятия классической аэробикой. Классификация способов общения с группой. Кьюинг.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 | 1 |
|                                                                                   | <b>Практические занятия:</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
|                                                                                   | 1                              | Отработка способов подачи указаний и команд в процессе занятия классической аэробикой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | 2 |
|                                                                                   | 2                              | Практическое применение интернациональных символов-жестов в процессе занятия классической аэробикой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | 2 |
|                                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
|                                                                                   | 1                              | Изучить интернациональные символы-жесты, используемых в процессе занятий классической аэробикой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 3 |
| <b>Тема 17.11.</b><br>Терминология базовых шагов и движений классической аэробики | 2                              | Продемонстрировать интернациональные символы-жесты в соответствии с конкретной комбинацией двигательных действий классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 3 |
|                                                                                   | <b>Содержание:</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
|                                                                                   | 1                              | Классификация элементов классической аэробики на основе кинематических характеристик. Основные типы движений классической аэробики. Основные виды перемещений в классической аэробике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | 1 |
|                                                                                   | 2                              | Классификация базовых шагов классической аэробики (простые, альтернативные, маршевые, приставные). Классификация движений рук классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | 1 |
|                                                                                   | <b>Практические занятия:</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
|                                                                                   | 1                              | Освоение терминологии базовых шагов на английском языке и правил записи: простые и альтернативные маршевые шаги классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 2 |
|                                                                                   | 2                              | Освоение терминологии базовых шагов на английском языке и правил записи: простые и альтернативные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 | 2 |

|                                                                                  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                                  |                                | приставные шаги классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|                                                                                  | 3                              | Освоение терминологии простых движений рук классической аэробики на английском языке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 2 |
|                                                                                  | 4                              | Освоение терминологии сложно-координационных движений рук классической аэробики на английском языке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 2 |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
|                                                                                  | 1                              | Изучить терминологию базовых шагов на английском языке и правила их записи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | 3 |
| Тема 17.12.<br>Техника выполнения базовых шагов и движений классической аэробики | 2                              | Изучить терминологию движений рук на английском языке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 3 |
|                                                                                  | <b>Практические занятия:</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
|                                                                                  | 1                              | Освоение терминологии базовых шагов на английском языке и правил записи: простые и альтернативные маршевые шаги классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 2 |
|                                                                                  | 2                              | Освоение терминологии базовых шагов на английском языке и правил записи: простые и альтернативные приставные шаги классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | 2 |
|                                                                                  | 3                              | Освоение терминологии простых движений рук классической аэробики на английском языке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 2 |
|                                                                                  | 4                              | Освоение терминологии сложно-координационных движений рук классической аэробики на английском языке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 2 |
|                                                                                  | 5                              | Требования к исходному положению, особенности постановки ног, рук, туловища, головы. Освоение техники движений рук классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | 2 |
|                                                                                  | 6                              | Освоение техники выполнения простых маршевых шагов классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | 2 |
|                                                                                  | 7                              | Освоение техники выполнения приставных шагов классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | 2 |
|                                                                                  | 8                              | Освоение техники выполнения альтернативных маршевых и приставных шагов классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 2 |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
|                                                                                  | 1                              | Изучить терминологию базовых шагов на английском языке и правила их записи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | 3 |
|                                                                                  | 2                              | Изучить терминологию движений рук на английском языке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 3 |
|                                                                                  | 3                              | Изучить технику выполнения базовых шагов: простых и альтернативных шагов классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | 3 |
|                                                                                  | 4                              | Изучить технику движений рук классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | 3 |
| Тема 17.13.<br>Методика составления соединений и комбинаций                      | <b>Содержание:</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
|                                                                                  | 1                              | Особенности, оказывающие влияние на выбор методов обучения в классической аэробики. Характеристика целостного и расчлененного методов обучения. Характеристика поточного, серийно-поточного, интервального методов тренировки. Этапы обучения двигательным действиям. Общие принципы составления комплекса (связки) упражнений в классической аэробики (элемент, соединение, комбинация, связка). Параллельное и последовательное соединения. | 2 | 1 |
|                                                                                  | 2                              | Методы освоения комбинаций в классической аэробики. Этапы составлений учебных комбинаций: регламентированный и свободный метод составления программ классической аэробики.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | 1 |
|                                                                                  | <b>Практические занятия:</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
|                                                                                  | 1                              | Составление конспекта аэробной комбинации шагов линейным методом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 2 |
|                                                                                  | 2                              | Составление конспекта аэробной комбинации шагов методом пирамиды.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 2 |
|                                                                                  | 3                              | Составление конспекта аэробной комбинации шагов методом добавления.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | 2 |
|                                                                                  | 4                              | Составление конспекта аэробной комбинации шагов методом соединения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | 2 |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
|                                                                                  | 1                              | Составление конспектов аэробных комбинаций шагов методом пирамиды.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 3 |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                |                                                                                                            |    |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| Тема 17.14.<br>Методика разучивания<br>соединений и комбинаций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                              | Составление конспектов аэробных комбинаций шагов методами добавления и соединения.                         | 1  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Практические занятия:</b>   |                                                                                                            |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                              | Освоение аэробной комбинации шагов линейным методом.                                                       | 1  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                              | Освоение аэробной комбинации шагов методом пирамиды.                                                       | 1  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                              | Освоение аэробной комбинации шагов методом добавления.                                                     | 1  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                              | Освоение аэробной комбинации шагов методом соединения.                                                     | 1  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5                              | Освоение методики ведения счета, символов-жестов и зеркального показа комбинации шагов линейным методом.   | 1  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6                              | Освоение методики ведения счета, символов-жестов и зеркального показа комбинации шагов методом пирамиды.   | 1  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7                              | Освоение методики ведения счета, символов-жестов и зеркального показа комбинации шагов методом добавления. | 1  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8                              | Освоение методики ведения счета, символов-жестов и зеркального показа комбинации шагов методом соединения. | 1  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа:</b> |                                                                                                            |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                              | Отработка навыка разучивания соединений и комбинаций шагов методом простой пирамиды.                       | 1  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                              | Отработка навыка разучивания соединений и комбинаций шагов методом двойной пирамиды.                       | 1  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                              | Отработка навыка разучивания соединений и комбинаций шагов методом перевернутой пирамиды.                  | 1  | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                              | Отработка навыка ведения счета, символов-жестов и зеркального показа комбинации шагов методом пирамиды.    | 1  | 3 |
| <b>Самостоятельная работа при изучении 7 раздела ПМ 02.</b><br>Выполнение заданий по самостоятельной работе (повторение пройденного материала по контрольным вопросам, выполнение тестовых заданий, подготовка презентаций, докладов, рефератов, музыкальных и видеоматериалов).<br>Работа с лекционным материалом, изучение материала дисциплины с использованием литературных и электронных источников.<br>Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.<br>Подготовка к устному и письменному тестированию.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                                                                                                            | 20 | 3 |
| <b>Примерная тематика домашних заданий:</b><br>1. Определение понятия «аэробика», основные этапы развития аэробики в мире.<br>2. История возникновения и развития аэробики в Европе и Америке.<br>3. История возникновения и развития аэробики в России.<br>4. Известные личности в истории развития аэробики.<br>5. Классификация видов оздоровительной аэробики.<br>6. Классификация программ классической аэробики, их характеристика.<br>7. Место классической аэробики в отечественной системе физической культуры.<br>8. Организационно-методические направления классической аэробики.<br>9. Цель и задачи классической аэробики.<br>10. Характеристика общего оздоровительного эффекта аэробных упражнений.<br>11. Влияние занятий классической аэробикой на сердечно-сосудистую систему человека.<br>12. Влияние занятий классической аэробикой на дыхательную систему человека.<br>13. Влияние занятий классической аэробикой на эндокринную систему человека. |                                |                                                                                                            |    |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 14. Влияние занятий классической аэробикой на пищеварительную систему человека.<br>15. Влияние занятий классической аэробикой на опорно-двигательный аппарат человека<br>16. Характеристика общих принципов классической аэробики.<br>17. Характеристика общеметодических принципов классической аэробики.<br>18. Характеристика методических принципов построения занятий классической аэробикой.<br>19. Характеристика специфических принципов классической аэробики.<br>20. Характеристика принципов занятий классической аэробикой с детьми.<br>21. Основные слагаемые профессионального мастерства педагога, реализующего занятия по классической аэробике.<br>22. Типы занятий классической аэробикой,<br>23. Структура занятия по классической аэробике, характеристика и содержание каждой части занятия<br>24. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий<br>25. Требования к музыкальному сопровождению различных частей занятий.<br>26. Факторы, обеспечивающие безопасность занятий классической аэробикой.<br>27. Показания и противопоказания к занятиям классической аэробикой.<br>28. Запрещенные и разрешенные упражнения классической аэробики.<br>29. Гигиенические требования к занятиям классической аэробикой<br>30. Виды контроля на занятиях оздоровительной аэробикой.<br>31. Планирование тренировочного процесса по классической аэробике.<br>32. Планирование интенсивности физической нагрузки на занятиях.<br>33. Способы изменения интенсивности физической нагрузки на занятиях.<br>34. Методы оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности у занимающихся классической аэробикой.<br>35. Основы самоконтроля занимающихся классической аэробикой.<br>36. Общение как необходимый компонент обучения и эффективного руководства занимающимися классической аэробикой.<br>37. Содержание управленческой деятельности педагога по классической аэробике.<br>38. Пять стилей руководства, применяемые в процессе занятия классической аэробикой.<br>39. Классификация способов общения с группой.<br>40. Кьюинг.<br>41. Классификация элементов классической аэробики на основе кинематических характеристик.<br>42. Основные типы движений классической аэробики.<br>43. Основные виды перемещений в классической аэробике.<br>44. Классификация базовых шагов классической аэробики.<br>45. Простые маршевые шаги: терминология, техника выполнения, правила записи.<br>46. Простые приставные шаги: терминология, техника выполнения, правила записи.<br>47. Альтернативные маршевые шаги: терминология, техника выполнения, правила записи.<br>48. Альтернативные приставные шаги: терминология, техника выполнения, правила записи.<br>49. Нейтральные шаги: терминология, техника выполнения, правила записи.<br>50. Шаги, выполняемые на нечетное количество счетов: терминология, техника выполнения, правила записи.<br>51. Прыжки, подскоки, скачки: терминология, техника выполнения, правила записи.<br>52. Повороты и вращения: терминология, техника выполнения, правила записи.<br>53. Классификация движений рук классической аэробики.<br>54. Терминология, техника выполнения движений рук в соответствии с I уровнем нагрузки. |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |            |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
| 55. Терминология, техника выполнения движений рук в соответствии со II уровнем нагрузки.<br>56. Терминология, техника выполнения движений рук в соответствии с III уровнем нагрузки.<br>57. Требования к осанке, положению рук, ног, головы при выполнении упражнений классической аэробики.<br>58. Правила подбора упражнений для рук в классической аэробики.<br>59. Алгоритм обучения маршевым шагам классической аэробики.<br>60. Алгоритм обучения приставным шагам классической аэробики.<br>61. Характеристика основных методов обучения и тренировки в классической аэробики.<br>62. Общие принципы составления комплекса (связки) упражнений в классической аэробики.<br>63. Этапы составлений учебных комбинаций в соответствии с регламентированным методом составления программ классической аэробики.<br>64. Этапы составлений учебных комбинаций в соответствии со свободным методом составления программ классической аэробики.<br>65. Методы создания соединений и комбинаций в классической аэробики.<br>66. Характеристика метода линейной прогрессии.<br>67. Характеристика метода от «головы к хвосту».<br>68. Характеристика метода «зигзаг».<br>69. Характеристика метода «добавления».<br>70. Характеристика метода «соединений».<br>71. Характеристика «блок-метода».<br>72. Характеристика метода «деления».<br>73. Характеристика метода «усложнения».<br>74. Методика построения и разучивания комбинаций линейным методом.<br>75. Методика построения и разучивания комбинаций методом пирамиды.<br>76. Методика построения и разучивания комбинаций методом добавления.<br>77. Методика построения и разучивания комбинаций методом соединения.<br>78. Методика ведения счета в процессе разучивания комбинаций в классической аэробики.<br>79. Методика показа символов-жестов в процессе разучивания комбинаций в классической аэробики.<br>80. Методика показа движений лицом и спиной к занимающимся в процессе разучивания комбинаций в классической аэробики. |                                                                                                                                                                                                         |            |   |
| <b>Промежуточная форма контроля: экзамен</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |            |   |
| <b>Раздел ПМ 02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         | <b>128</b> |   |
| <b>Раздел 18. Организация физкультурно-спортивной работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |            |   |
| <b>МДК 02.02. Организация физкультурно-спортивной работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |            |   |
| <b>Тема 18.1.</b><br>Общие основы организации физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами занимающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Содержание:</b>                                                                                                                                                                                      |            |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 Введение в предмет. Организация физкультурно-спортивной работы как учебный предмет. Сущность, цели и задачи физкультурно-спортивной деятельности. Основные направления физкультурно-спортивной работы | 2          | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 Правовые основы физкультурно-спортивной деятельности. Системный подход к организации физкультурно-спортивной деятельности. Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ.                     | 2          | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 Основные направления физкультурно-спортивной работы. Формы и методы организации физкультурно-спортивной работы с различными слоями населения.                                                         | 4          | 3 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                            |            |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 Деловая игра: Комплектование групп, секций, клубов, объединений для занятий физкультурно-спортивной                                                                                                   | 2          |   |

|                                                                                                                                                  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                                                  | деятельностью.               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
| <b>Тема 18.2.</b><br>Особенности организации и методики проведения физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами занимающихся | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                                                                                                                                                  | 1                            | Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Значение и задачи физкультурно-спортивной работы с дошкольниками. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста. Формы организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и семье.                                                                                                                                | 4 |
|                                                                                                                                                  | 2                            | Физкультурно-спортивная работа в системе общего образования. Содержание программы по физической культуре, разработанной на основе ФГОС второго поколения. Урочные и внеурочные формы занятий. Особенности проведения занятий с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста Занятия с детьми с ослабленным здоровьем.                                                                                                                                                               | 4 |
|                                                                                                                                                  | 3                            | Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий со школьниками. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Порядок осуществления деятельности школьного спортивного клуба.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 |
|                                                                                                                                                  | 4                            | Организация физкультурно-спортивной работы со студенческой молодежью<br>Задачи и значение физкультурно-спортивной работы со студенческой молодежью. Формы и особенности организации занятий. Порядок осуществления деятельности спортивных студенческих клубов.                                                                                                                                                                                                                               | 3 |
|                                                                                                                                                  | 5                            | Дополнительное образование в области физической культуры и спорта. Программно-методическое обеспечение деятельности спортивных школ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8 |
|                                                                                                                                                  | 6                            | Физкультурно-оздоровительные занятия в основной период трудовой деятельности. Физическая культура в режиме трудового дня, в быту трудящихся.<br>Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП): задачи, содержание, формы и особенности проведения занятий по ППФП.                                                                                                                                                                                                                    | 4 |
|                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                                                                                                                                                  | 1                            | Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. Анализ программ для ДОУ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7 |
|                                                                                                                                                  | 2                            | Анализ программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности учащихся СОШ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7 |
| <b>Тема 18.3.</b><br>Оздоровительно-рекреационная и реабилитационная физическая культура.                                                        | 3                            | Программно-методическое обеспечение деятельности ДЮСШ.<br>Анализ программ подготовки для ДЮСШ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7 |
|                                                                                                                                                  | <b>Содержание:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                                                                                                                                                  | 1                            | Содержательные основы оздоровительно-рекреационной и реабилитационной физической культуры. Общая характеристика средств, используемых в физической рекреации. Требования к подбору рекреационных упражнений и условиям их проведения.<br>Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства; в условиях досуга и активного отдыха: деятельность физкультурно-спортивных клубов, рекреационных парков, центров проведения спортивных праздников, летних и зимних оздоровительных лагерей. | 4 |
|                                                                                                                                                  | 2                            | Организация реабилитационных мероприятий средствами физической культуры. Методика проведения физической реабилитации в группы ЛФК и группах здоровья, при самостоятельных занятиях. Спорт инвалидов.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 |
|                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                                                                                                                                                  | 1                            | Конференция: Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства физической культуры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6 |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                                                   | <b>Примерная тематика домашних заданий:</b><br>Подготовить статью на конференцию по теме: «Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства физической культуры» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
| <b>Тема 18.4.</b><br>Планирование и контроль физкультурно-спортивной работы.                      | <b>Содержание:</b>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|                                                                                                   | 1                                                                                                                                                                              | Требования к планированию физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. Виды планирования физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся. Виды и методы педагогического контроля в физкультурно-спортивной деятельности. Особенности врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами.                                                                                                                                                  | 4 | 3 |
|                                                                                                   | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|                                                                                                   | 1                                                                                                                                                                              | Анализ документов планирования и контроля физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7 |   |
| <b>Тема 18.5.</b><br>Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований. | <b>Содержание:</b>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|                                                                                                   | 1                                                                                                                                                                              | Спортивные соревнования и мероприятия. Общая характеристика соревнований. Виды, уровень и ранг соревнований. ЕВСК. Организация и проведение спартакиад.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4 | 3 |
|                                                                                                   | 2                                                                                                                                                                              | Планирование спортивных соревнований и мероприятий. Принципы планирования. Основная документация, отражающая планирование спортивных мероприятий и соревнований. Единый календарный план физкультурно-спортивных соревнований и мероприятий. Положение о соревновании. Сценарий физкультурно-массового мероприятия и спортивного соревнования. Отчетная документация о проведении соревнований.                                                                                                                                                          | 4 | 3 |
|                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                              | Формирование и работа судейской коллегии. Состав права и обязанности судейской коллегии. Проведение мандатной комиссии. Основные процедуры работы судейской коллегии. Организация судейских семинаров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4 | 3 |
|                                                                                                   | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|                                                                                                   | 1                                                                                                                                                                              | Разработка Положения о соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8 |   |
|                                                                                                   | 2                                                                                                                                                                              | Составление отчета о проведении спортивных соревнований                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |   |
|                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                              | Презентация сценариев физкультурно-массового мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6 |   |
| <b>Тема 18.6.</b><br>Материально-техническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности.    | <b>Содержание:</b>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|                                                                                                   | 1                                                                                                                                                                              | Классификация физкультурно-спортивных сооружений: основные и вспомогательные сооружения, сооружения (места) для зрителей. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям. Обеспечение доступности и безопасности пользования физкультурно-спортивными сооружениями. Спортивный инвентарь и оборудование для проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся. Техника безопасности использования спортивного инвентаря и оборудования при проведении занятий с различными возрастными группами. | 6 |   |
|                                                                                                   | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|                                                                                                   | 1                                                                                                                                                                              | Анализ документации, обеспечивающей функционирование простейших физкультурно-спортивных сооружений и мест занятий физической культурой. Анализ документации по технике безопасности использования инвентаря и оборудования, требования к ее оформлению.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8 |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |             |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|--|
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Заполнение паспорта физкультурно-спортивного сооружения | 4           |  |
| <b>Самостоятельная работа при изучении 16 раздела ПМ 02.</b><br>Доработка и оформление записей по лекционному материалу.<br>Подготовка к практическим занятиям и работам с использованием методических рекомендаций преподавателя.<br>Работа с учебно-методической литературой.<br>Изучение нормативно-правовых документов: ФЗ «Об образовании в РФ», ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», ведомственных актов Министерства спорта РФ и Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области.<br>Подготовка реферата и сообщения по теме:<br>Характеристика современной физкультурно-оздоровительной системы или методики (на выбор):<br>1) система Купера;<br>2) режим 1000 движений (система Амосова);<br>3) 10000 шагов каждый день (система Михао Икай);<br>4) бег ради жизни (система Лидьярда);<br>5) система Моргауза (всего 30 минут спорта в неделю);<br>6) скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону (произвольное поочередное сокращение мышц тела без изменения их длины);<br>7) калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение (система ПинкнейКаллане);<br>8) система Стрельниковой; 9) система П. Иванова;<br>10) восточные системы и средства оздоровления;<br>11) оздоровительные танцы;<br>12) тропы здоровья;<br>13) скандинавская ходьба (ходьба с палками).<br>14)дыхательная гимнастика по методу А. Стрельниковой, К. Бутейко;<br>15) спортивная аэробика;<br>16) шейпинг;<br>17) гидроаэробика;<br>18) стрейтчинг - гимнастика;<br>19) йога<br>20) у-шу<br>21 цигун |                                                         | 52          |  |
| <b>Промежуточная форма контроля: экзамен</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                         |             |  |
| <b>Учебная практика. Виды работ.</b><br>Анализ плана-графика проведения физкультурно-спортивных занятий в учреждении.<br>Оценка динамики нагрузки и общей и моторной плотности физкультурно-спортивного занятия.<br>Анализ проведения физкультурно-спортивного мероприятия.<br>Разработка плана-конспекта физкультурно-спортивного занятия.<br>Проведение подготовительной части физкультурно-спортивного занятия.<br>Разработка сценария спортивно-массового мероприятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                         | 72          |  |
| <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                         | <b>1470</b> |  |

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

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

Реализация программы модуля предполагает наличие учебных кабинетов:

4.1.2.МДК.02.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

Кабинеты:

Зал ритмики и фитнеса;

Тренажерный зал;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Стрелковый тир (электронный)

Оборудование:

Классная доска; столы, стулья по количеству обучающихся;

Степ-платформы, фитболы, утяжелители для рук и ног, гантели, перекладина, бревно (учебное), станок, зеркала

Тренажеры (устройства и приспособления для работы с весом собственного тела – горизонтальная перекладина, наклонные доски; устройства и приспособления для тренировки со штангой и гантелями – оборудование для жимов лежа, вертикальные стойки для приседаний, пюпитр, наклонная скамья для жимов; силовой тренажер, комплекс-блок шарнирный)

Футбольное поле, Две волейбольные площадки 9м x18м, Беговые дорожки 100 м и 60 м, Силовой городок (металлический), Прыжковая яма для прыжков в длину с разбега

Технические средства обучения: компьютер преподавателя; комплект электронного тира (лазерный тренажер ЛТ-110ПМ);

4.1.3.МДК.02.02. Организация физкультурно-спортивной работы.

Кабинеты:кабинет методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета: классная доска; столы, стулья по количеству обучающихся; экспозиционный стенд; печатные материалы (таблицы, схемы-опоры, портреты педагогов); дидактические единицы с раздаточным материалом

Технические средства обучения: компьютер преподавателя, мультимедийный проектор, экран, колонки.

4.1.4.МДК.02.03. Лечебная физическая культура и массаж

Кабинеты:кабинет лечебной физической культуры и массажа

Оборудование:массажная кушетка, круглые валики, обитые дерматином, столик для массажа, шкаф для хранения чистых простынь, халатов, полотенец, мыла, талька, массажных приборов, аппаратов, лампы соллюкс и других необходимых приспособлений, используемых при массаже, аптечка первой помощи, раковина с подводкой холодной и горячей воды;весы медицинские, динамометр ручной, ростометр, лента измерительная, плантограф (для измерения подошвенной поверхности стоп), угломер, спирометр, тонометр, фонендоскоп, секундомер (пульсотонометр), гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, параллельные брусья, гимнастические палки, гантели разного веса (0.5-2.0 кг), гантели разного веса (0.5-2.0 кг), мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч теннисный, эспандеры, мешочки с песком (0.5-1 .0 кг), набор мелких предметов (кубики, мозаика и т.д. для разработки движений в пальцах кисти), надувные мячи и игрушки, эластичные (резиновые) бинты, скользящие поверхности (пластиковые), наклонные плоскости с креплением за гимнастическую стенку, классная доска; столы, стулья по количеству обучающихся;

Технические средства обучения: компьютер преподавателя;



## 4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аэробика[Текст]: учебное пособие / М-во образ.и науки РФ, Вологод. гос. у-нт ; [сост. А. Г. Митрофанова]. – 2-е изд., испр. и доп. – Вологда : ВоГУ, 2016. – 84 с.
2. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862>
3. Быченков С.В. Теннис [Электронный ресурс]: методический сборник/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 93 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49866>.
4. Венгерова, Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии кондиционной направленности [Текст]: учебное пособие / Н.Н. Венгерова, Л.Т. Кудашова, Л. В. Люлк. – СПб. : Изд-во СПбГЭУ, 2015. – 91 с.
5. Веткин В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности [Электронный ресурс]/ Веткин В.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 207 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40771>
6. Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ветков Н.Е.— Электрон.текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.— 126 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61049>Алиев Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57650>.
7. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник. Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905> Губа В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П., Шамардин А.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 284 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40782>
8. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55552>
9. Гимнастика. Методика преподавания: учебник для студентов вузов / Под ред. В.М. Миронова. Минск; М.: Новое значение. М, 2015. 334 с.
10. Готовцев Е.В. Баскетбол [Электронный ресурс]: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Готовцев Е.В., Войтович Д.И., Петько В.А.— Электрон.текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110>
11. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): Учеб. пособие/С.В.Ерегина.-Ю-Сах.:СахГУ, 2015.-143с.
12. Жукова Е.С. Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде [Электронный ресурс]/ Жукова Е.С., Абраменко И.В., Тарасевич Г.А.— Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет



- физической культуры и спорта, 2013.— 156 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65007.html>.— ЭБС «IPRbooks»
13. Ишмухаметов М.Г. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон.текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2012.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32043.html>.— ЭБС «IPRbooks» Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник. Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 456 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905>
  14. Касаткина Н.А. Повышение технической подготовленности занимающихся спортивной аэробикой (девочки 12-14 лет) на основе формирования мыслительных процессов [Электронный ресурс]: монография/ Касаткина Н.А., Разумова Л.В., Назаренко Л.Д.— Электрон.текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 139 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59176>.
  15. Ковшура, Е.О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст]: учеб.пособие / Е.О. Ковшура. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 167 с.
  16. Крикуха Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования [Электронный ресурс]: учебное Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65038.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  17. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Крупник Е.Я., Щербакова В.Л.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40778>
  18. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ростомашвили Л.Н.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40847>.
  19. Сиренко Ю.И. Подготовка юных футболистов, ее особенности и специфика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Сиренко Ю.И., Турманидзе В.Г., Негодаев Д.А.— Электрон.текстовые данные.— Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2015.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59639.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  20. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста: учебник для студ. вузов/ Э.Я. Степаненкова.-5-е изд., перераб. и доп.-М.: Академия, 2014.-361 с.
  21. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. сред. проф. образования/Под ред. С.О. Филипповой.-6-е изд., стер.-М.: Академия, 2014.-303с.
  22. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов вузов/ Под ред. Г.А.Сергеева.- 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 169 с. -
  23. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры: Учебник для студ. Вузов/Под ред. Ю.М.Макарова.-2-е изд., стер.-М.:Академия, 2013.-271с.- (Физическая культура и спорт)
  24. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред. проф. образования/Под ред. Т.Ю.Торочковой.- М.:Академия, 2014.-272с.

25. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник/ А.В. Антипова [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 568 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43919>
26. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования [Электронный ресурс]/ И.А. Винер-Усманова [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2015.— 120 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/5210>
27. Тертычный А.В. Волейбол для 12-13-летних [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Тертычный А.В., Тертычная В.Т.— Электрон.текстовые данные.— Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2013.— 127 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44657.html>.— ЭБС «IPRbooks».
28. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р. Абдуллин [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799.html>.— ЭБС «IPRbooks»
29. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - 11-е изд.,стер. - М.: Академия, 2013. - 479 с.
30. Шумилин А. 111 тренировок в месяц: Как найти и удержать клиента [Электронный ресурс]/ Шумилин А., Быков Е.— Электрон.текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 87 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/42014>.

#### **Дополнительные источники:**

1. Алтухов С.В. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Алтухов С.В.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40802.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Венгерова Н.Н. О необходимости унификации термина «физкультурно-оздоровительные технологии» [Текст] / Н.Н. Венгерова // Физическая культура, спорт и здоровье: «Виртуаль 24»: материалы Всероссийской научно-практической конференции. 1-20 октября 2014 г. /под ред. проф. М.М. Полевщикова. – Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2014.– С. 15-18.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55552> Гик Е.Я. 164 победные миниатюры чемпионов мира [Электронный ресурс]/ Гик Е.Я.— Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 424 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57791>.
4. Гринева Т.А. Аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гринева Т.А., Лешева Н.с.— Электрон.текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 97 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951>.
5. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. – Электрон.текстовые данные. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 209 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62968.html>

6. Давиденко Д.Н. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики [Текст]: учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. – 40 с.
7. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики [Текст]: учебное пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
8. Дюков В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс]/ Дюков В.— Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 86 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/439033>аваров А. Футбол для начинающих с 3D – иллюстрациями. СПб.: Питер, 2013. 191 с.
9. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеева О.Э., Евсеев С.П.— Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 384 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>.— ЭБС «IPRbooks».
10. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеева О.Э., Евсеев С.П.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40821.html>.— ЭБС «IPRbooks»
11. Жукова Е.С. Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде [Электронный ресурс]/ Жукова Е.С., Абраменко И.В., Тарасевич Г.А.— Электрон.текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013.— 156 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65007.html>.— ЭБС «IPRbooks»
12. Зданович О.С. Организация судейства в баскетболе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зданович О.С.— Электрон.текстовые данные.— Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2013.— 68 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47883.html>.— ЭБС «IPRbooks»
13. Зиновьева Ю.А. Базовая оздоровительная аэробика [Текст]: учебное пособие / Ю.А. Зиновьева, М.Н. Золотухина / под ред. В.Н. Васильева. – Томск: Сибирский государственный медицинский университет, 2010. – 140 с.
14. Игнатьева В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол [Электронный ресурс]/ Игнатьева В.Я., Игнатьев А.В., Игнатьев А.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43916.html>.— ЭБС «IPRbooks»
15. Кафка Б.Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс]/ Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55571>.
16. Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола [Электронный ресурс]/ Круглыхин В.А., Разова Е.В.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 186 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40928>.
17. Кузьминцева О. А. Гимнастическая аэробика, как средство развития двигательной активности детей с ОВЗ / О. А. Кузьминцева // Практическая дефектология. – 2017. – № 4. – С. 46-56.
18. Кулаева А. В. Аэробика в оздоровительной работе ДОО / А. В. Кулаева, Л. М. Сотникова // Медицинское обслуживание и организация питания в ДООУ. – 2015. – № 5. – С. 28-33.
19. Ланда Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретённых навыков во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): организация, подготовка и проведение [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ланда Б.Х.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 44 с.— Режим доступа:

- <http://www.iprbookshop.ru/40823>.
20. Лешева Н.С. Аэробика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.С. Лешева, Т.А. Гринева,. – Электрон.текстовые данные. – СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 97 с. – 978-5-9227-0558-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951.html>
  21. Лисицкая Т.С. Аэробика. Хореография и дизайн урока [Текст]: учебно-методическое пособие / Т.С. Лисицкая. – М.: Фитнес конвенция, 2006. – 34 с.
  22. Лукашина И. В. Внедрение новых технологий в систему физического воспитания дошкольников : оздоровительная степ-аэробика с детьми старшего дошкольного возраста / И. В. Лукашина // Эксперимент и инновации в школе. – 2015. – № 6. – С. 54-56.
  23. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Луценко С.А., Михайлов А.В.— Электрон.текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2012.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29967.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  24. Махов С.Ю. Специальная физическая подготовка в велотуризме [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Махов С.Ю.— Электрон.текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33440>.
  25. Мелентьев В.П. Футбольные финты, уловки, трюки [Электронный ресурс]/ Мелентьев В.П.— Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 64 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55722>.
  26. Митрохина, В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Митрохина. – Электрон.текстовые данные. – М. : Российский университет дружбы народов, 2010. – 136 с. – 978-5-209-03473-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442.html>
  27. Михайлов С.С. Биохимия двигательной деятельности [Электронный ресурс]: учебник для вузов и колледжей физической культуры/ Михайлов С.С.— Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 296 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55577.html>.— ЭБС «IPRbooks».
  28. Михайлова Э.И. Аэробика в школе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры/ Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 123 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40768>.
  29. Михайлова, Э.И. Аэробика в школе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для учителя физической культуры / Э.И. Михайлова, Н.Г. Михайлов. – Электрон.текстовые данные. – М. : Советский спорт, 2014. – 123 с. – 978-5-9718-0708-7. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40768.html>
  30. Мякинченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий [Текст]: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е.Б. Мякинченко. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
  31. Оздоровительный массаж [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Полуструев [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2012.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/24905.html>.— ЭБС «IPRbooks».
  32. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Панов Г.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11449.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  33. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Панов Г.А.— Электрон.текстовые

- данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11449.html>.— ЭБС «IPRbooks»
34. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно метод. пособие/ ред. Ермолаев С.Д. -СПб.: Детство-Пресс, 2012.-603с.
  35. Профессиональные стандарты. Сборник 2. «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Спортивный судья» [Электронный ресурс]: документы и методические материалы/ — Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55585>.
  36. Пшеничникова, Г.Н. Аэробика в школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко. – Электрон.текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 244 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64968.html>
  37. Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе [Текст]: монография / С.Д. Руненко. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.
  38. Саймон Купер Футболономика [Электронный ресурс]: почему Англия проигрывает, Германия и Бразилия выигрывают, а США, Япония, Австралия, Турция и даже Ирак выходят на первый план/ Саймон Купер, Стефан Шимански— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 514 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41500>
  39. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.— Электрон.текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>.— ЭБС «IPRbooks»
  40. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Текст] / В.Н. Селуянов. – СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
  41. Сиренко Ю.И. Подготовка юных футболистов, ее особенности и специфика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Сиренко Ю.И., Турманидзе В.Г., Негодаев Д.А.— Электрон.текстовые данные.— Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2015.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59639>.
  31. Спатаева М.Х. Учебно-методическое обеспечение производственной практики в лечебно-профилактических и оздоровительных учреждениях [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»/ Спатаева М.Х., Лунина Н.В., Шамшуалеева Е.Ф.— Электрон.текстовые данные.— Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016.— 116 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59672>
  42. Теория и методика акробатического рок-н-ролла [Электронный ресурс]: хореографическая подготовка. Учебное пособие/ Р.Н. Терехина [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 96 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55565>.
  43. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики [Текст]: учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев.— СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2009. – 40 с.
  44. Футбол [Электронный ресурс]: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва/ В.П. Губа [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Спорт, Человек, 2015.— 208 с.— Режим доступа:



<http://www.iprbookshop.ru/43924.html>. — ЭБС «IPRbooks»

45. Яшина С.А. Музыкальное сопровождение физкультурных занятий у детей 6-7 лет в муниципальном дошкольном образовательном учреждении / С.А. Яшина, О.Р. Данченко // Детский тренер. – 2014. – № 4. – С.4-28.
46. Яшина С.А. Образовательная программа «Фитнес-аэробика»: для системы дополнительного образования студентов, обучающихся по специальностям среднего профессионального образования [Текст]: учебно-методическое пособие / С.А. Яшина. – Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2012. – 60 с.
47. Яшина С.А. Проектирование внеучебных физкультурно- оздоровительных занятий для студентов, обучающихся по программам среднего профессионального образования [Текст] / С.А. Яшина // Общество, государство и человек: материалы научно-исследовательской конференции (22 ноября 2013 года). – Южно-Сахалинск: изд-во ИРОСО, 2014. – С. 163-175.

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

ПМ 02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения входит в блок профессиональной подготовки студентов и направлен на освоение вида деятельности «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения». Изучению данного вида деятельности предшествует освоение таких дисциплин как: ОП 01. Анатомия, ОП 02. Физиология с основами биохимии, ОП 03. Гигиенические основы физической культуры и спорта, ОП 05. Педагогика, ОП 06. Психология, ОП 07. Теория и история физической культуры и спорта, ОП 09. Основы биомеханики, ОП 11. Введение в специальность.

С целью реализации компетентного подхода при проведении аудиторных занятий используются активные и интерактивные формы проведения занятий: тренинги, анализ нормативно-правовой базы профессиональной деятельности, решение ситуационных задач, моделирование, проектная деятельность, портфолио. В рамках внеаудиторной самостоятельной работы студенты нацелены на исследовательскую деятельность, решение практических заданий, разработку проектов и презентаций. Учебная и производственная практика организована концентрированно.

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

наличие высшего педагогического образования или опыта работы в области физкультурно-спортивной деятельности не менее 5 лет. Обязательная стажировка в не реже 1 раза в три года.

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих руководство практикой:

наличие высшего педагогического образования или опыта работы в области физкультурно-спортивной деятельности не менее 5 лет. Обязательная стажировка ДЮСШ не реже 1 раза в три года.

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих руководство практикой:

наличие высшего педагогического образования или опыта работы в области физкультурно-спортивной деятельности не менее 5 лет. Обязательная стажировка в ДЮСШ не реже 1 раза в три года.

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

| Профессиональные и общие компетенции, которые возможно сгруппировать для проверки на квалификационном экзамене по ПМ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Основные показатели оценки результата (ОПОР)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Практический опыт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p> | <p>Соответствие цели и задач физкультурно-спортивного мероприятия с различными возрастными группами населения возрастным особенностям группы;</p> <p>Соответствие цели и задач физкультурно-спортивного занятия с различными возрастными группами населения медицинским показаниям.</p> <p>Соответствие в форм и методов физкультурно-спортивных мероприятий и занятий целям и задачам</p> | <p>ПО1. Анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию ;</p> <p>ПО2. Определения цели и задач планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;</p> | <p>У1. 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 ;</p> <p>У3. Планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);</p> | <p>31. Требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;</p> <p>32. Сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;</p> <p>33. Основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>34. Историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;</p> |
| <p>ПК 2.2. Мотивировать население различных</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Эффективность беседы по привлечению населения к</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>У2. комплектовать состав группы, секции, клубного или другого</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>314. Значение лечебной физической культуры в лечении</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности. 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.</p>                                                                          | <p>занятиям физической культурой</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>объединения занимающихся;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений; средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; 315. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре; 316. Показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;</p>                                |
| <p>ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования</p> | <p>Соблюдение методических правил при проведении физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>- организация и проведение физкультурно-спортивных занятий в соответствии с планом, конспектом;</p> <p>- уровень организованности мероприятия (информативность, массовость, четкая последовательность действий, обеспечение безопасности)</p> <p>- адекватность применения различных средств, методов и форм организации физкультурно-</p> | <p>ПО3. наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p> | <p>У3. Планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);</p> <p>У4. Подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</p> <p>У5. Организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;</p> | <p>35. Технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>36. Методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>37. Методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>38. Технику безопасности, способы и приемы предупреждения</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p> <p>ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> | <p>спортивных занятий</p> <p>-учет индивидуальных, возрастных, личностных особенностей групп населения- установление педагогически целесообразных взаимоотношения с коллективом и командой с учетом возрастных, индивидуальных, личностных особенностей групп населения- организация мероприятий по профилактики травматизма и обеспечения охраны жизни и здоровья занимающихся; соответствие требованиям техники безопасности</p> |  | <p>У6. Применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>У7. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;</p> <p>У8. На основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;</p> <p>У9. Использовать основные приемы массажа и самомассажа;</p> | <p>травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>39. Основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>310. Виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;</p> <p>311. Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;</p> <p>312. Основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;</p> <p>317. Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |  | <p>опорно-двигательного аппарата;</p> <p>318. Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;</p> <p>319. Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;</p> <p>3 20. Основные виды и приемы массажа.</p> |
| <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> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> | <p>Соответствие ведения документации требованиям локальных актов и инструкций;</p> | <p>ПО4. Ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;</p> |  | <p>313. 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;</p>                          |