

Рабочая программа профессионального модуля
ПМ.02. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

наименование профессионального модуля

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

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

1.1. Область применения программы

Программа профессионального модуля является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01

Программа профессионального модуля может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в программах повышения квалификации и переподготовки учителей физической культуры, педагогов по физической культуре и спорту, тренеров на базе среднего (полного) общего образования, стаж работы не требуется.

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

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

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен:

иметь практический опыт:

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

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

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

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

уметь:

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

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

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

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

- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;

- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных

действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;

- использовать основные приемы массажа и самомассажа;

знать:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях

органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

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

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

- основные виды и приемы массажа.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы профессионального модуля:

всего – 1561 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 1309 часов, из них:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 957 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 352 часов;

производственная практика – 180 часов, учебная практика 72 часа.

2.2. Тематический план профессионального модуля ПМ.02. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения

Наименования разделов профессионального модуля	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса(курсов)					Практика		
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Производственная (по профилю специальности)	
		Всего, часов	вт.ч. практические занятия, часов	вт.ч., курсовая работа(проект), часов	Всего, часов	вт.ч., курсовая работа(проект), часов			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	
МДК.02.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной, тренировки	544	363	147			181		24	60
МДК.02.02. Организация физкультурно-спортивной работы	324	216	-			108		24	60
МДК.02.03. Лечебная физическая культура и массаж	189	126	32			63		24	60
Всего:	1057	957	187			352		72	180

2.2. Тематический план и содержание профессионального модуля ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Количество часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<i>МДК 02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки</i>				
Вид физкультурно-спортивной деятельности «ГИМНАСТИКА»			140	
Раздел 1. Основные средства гимнастики			43	
1.1. Характерные особенности и задачи гимнастики, структура занятия	Содержание учебного материала			
	1	Характеристика образовательных, оздоровительных и воспитательных задач	2	1
	2	Части занятия		1
Тема 1.2. Виды гимнастики и её методические особенности	Содержание учебного материала		2	
	1	Методические особенности гимнастики		1
	2	Виды гимнастики, новые направления, гимнастическое многоборье		1
	3	Гимнастика как учебно-научная дисциплина		1
Тема 1.3. Гимнастика в режиме учебного дня	Содержание учебного материала		2	
	1	Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня		2
	2	Вводная гимнастика		2
	3	Утренняя гимнастика		2
	4	Физкультпаузы		2
	5	Производственная гимнастика		2
	Составление и проведение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики, вводной гимнастики в группах.		4	3
Тема 1.4. Гимнастическая терминология	Содержание учебного материала		2	
	1	Характеристика гимнастической терминологии. Способы образования терминов, правила сокращения		1
	2	Формы и типы записи упражнений без предмета и с предметом, на снарядах, на гимнастической скамейке, стенке, в парах, акробатических и вольных упражнений		2
	3	Способы образования гимнастических терминов и правила их применения		2

	Запись гимнастических положений по показу, по рассказу, упражнений на снарядах, конструирование упражнений	4	2
Тема 1.5. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	2	
	1 Назначение строевых упражнений.		1
	2 Понятия: «стой», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «замыкающий»		2
	3 Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты		2
	4 Группы строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания		2
	5 Фигурная маршировка		2
	6 Особенности методики проведения строевых упражнений		2
	Строевые приёмы и построения. Перестроения, размыкания и смыкания. Передвижения и фигурная маршировка Методика проведения строевых команд в группе	4	3
Тема 1.6. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	2	
	1 Определение и назначение ОРУ. Классификация упражнений. Правила подбора упражнений		1
	2 Основа комплекса ОРУ. Содержание и дозировка ОРУ. Графическое изображение и организационно-методические указания к упражнениям. Правила записи комплекса ОРУ		2
	3 Методика проведения ОРУ с гимнастическими предметами		2
	4 ОРУ в движении, в парах		2
	5 Методика проведения ОРУ с партнёром и в движении		2
	6 Методика проведения ОРУ на гимнастических снарядах		2
	7 Методика развития физических качеств с помощью ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах и в парах	2	
	Выполнение ОРУ с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке. Проведение комплекса ОРУ различными способами. Проведение подготовительной части занятия.	9	3
	Самостоятельная работа обучающихся Формулирование задач урока для учащихся различных классов в соответствии с темой занятия. Подбор средств и методов для решения задач в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Отработка строевых приемов. Составление комплекса ОРУ. Отработка приёмов переноски партнёра, груза. Работа с рекомендуемой литературой, опорными конспектами.	10	

Раздел 2. Основы гимнастических упражнений		18		
Тема 2.1. Техника гимнастических упражнений	Содержание учебного материала			
	1	Закономерности, лежащие в основе техники гимнастических упражнений (ГУ)	1	
	2	Структура, содержание, форма, техника исполнения ГУ	1	
	3	Влияние внешних и внутренних сил на технику выполнения упражнений	1	
	4	Статические упражнения, динамические упражнения, отталкивание и приземление, вращательные упражнения, маховые и силовые упражнения	1	
Тема 2.2. Методика обучения гимнастическим упражнениям	Содержание учебного материала			
	1	Основы обучения и тренировки. Принципы дидактики, методы и приёмы обучения	1	
	2	Изучение техники и методики преподавания гимнастических упражнений	2	
	3	Этапы обучения гимнастическим упражнениям	2	
	4	Страховка, самостраховка, помощь и проводка	2	
	5	Типичные ошибки и методика их исправления	2	
	Соотношение средств обучения с этапами обучения гимнастическим упражнениям		6	3
Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по теме лекции. Отработка основных понятий.		8		
Раздел 3. Формы и контроль на занятиях по гимнастике		16		
Тема 3.1. Формы занятий гимнастикой	Содержание учебного материала			
	1	Утренняя гимнастика	1	
	2	Учебно-тренировочное занятие	1	
	3	Соревнования по гимнастике	1	
	4	Гимнастические праздники и выступления	1	
	5	Игры и физкультурные упражнения	1	
Тема 3.2. Педагогический контроль и учет. Анализ занятия.	Содержание учебного материала			
	1	Виды контроля	1	
	2	Хронометрирование тренировочного занятия по гимнастике	2	
	3	Пульсометрия тренировочного занятия по гимнастике	2	
	4	План наблюдения	2	
	Составление хронометража и пульсометрии тренировочного занятия по гимнастике в различных возрастных группах		4	3
	Самостоятельная работа обучающихся Составление анализа тренировочного занятия по гимнастике в различных возрастных группах		8	

Раздел 4. Виды гимнастических упражнений		41		
Тема 4.1. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала			
	1	Акробатические упражнения в начальной, средней и старшей школах	1	
	2	Методика обучения акробатическим упражнениям	2	
	3	Акробатические комбинации	2	
	Демонстрация техники упражнений. Проведение основной части занятия.		10	
Тема 4.2. Упражнения на снарядах	Содержание учебного материала			
	1	Упражнения на снарядах в начальной, средней и старшей школах	1	
	2	Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах	2	
	Демонстрация техники упражнений		4	3
Тема 4.3. Прикладные упражнения	Содержание учебного материала			
	1	Методика проведения прикладных упражнений в группе	2	
	2	Ходьба: походный шаг, с опорой руками на колени, пригнувшись, крадучись (объяснение техники)	2	
	3	Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с партнёром и грузом	2	
	4	Приёмы переноски партнёра: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами, с помощью предметов	2	
	5	Лазание: на гимнастической стенке, лестнице, наклонной скамейке, по канату, по шесту, подъём в упор силой на перекладине, лазание с партнёром на плечах	2	
	6	Переноска груза: передача набивных мячей, переноска скамеек, переноска матов, гимнастического козла, гимнастического бревна	2	
	Выполнение различных видов ходьбы. Демонстрация техники различных способов переползания, лазания.		6	3
Тема 4.4. Вольные упражнения	Содержание учебного материала			
	1	Методика проведения вольных упражнений в группе	2	
	2	Правила составления индивидуальных и групповых вольных упражнений под музыкальное сопровождение	2	
	Выполнение комплекса ОРУ на 32 счета, 64 счета. Демонстрация комбинации вольных упражнений.		4	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка упражнений. Подготовка к проведению основной части занятия. Составление комплекса индивидуальных вольных упражнений под музыкальное сопровождение.		8	
Раздел 5. Методика планирования учебного материала		12		
	Содержание учебного материала	2		

	1	Планирование учебной работы по гимнастике. Основные документы планирования. Планирование учебного материала в различных классах школы. Гимнастика в режиме учебного дня.		2	
	2	Контроль за организацией образовательного процесса и физической подготовленностью занимающихся. Учёт учебной работы: текущий, предварительный, итоговый. Правила проведения тестирования.		2	
	Составление тематического и рабочего плана. Составление планов-конспектов занятий.			6	3
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение основных документов планирования. Составление плана-конспекта занятий по гимнастике.			4	
Раздел 6. Организация занятий по гимнастике			10		
Тема 6.1. Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике	Содержание учебного материала		2		
	1	Массовые гимнастические выступления (МГВ): структура, правила подготовки, сценарный план, план репетиций, содержание выступлений.		2	
	2	Организация и проведение соревнований. Виды и характеристика соревнований. Документы для проведения соревнований: положение, рабочие документы, график соревнований, заявки, список участников, протоколы. Система оценки. Содержание программы соревнований		2	
	3	Материально-техническое обеспечение уровня спортивной подготовленности по гимнастике		2	
	Методика проведения МГВ в помещении и на открытой площадке. Составление сценарного плана МГВ. Методика проведения соревнований по гимнастике. Особенности организации и судейства общешкольных соревнований. Составление положения о соревнованиях по гимнастике.			4	3
	Самостоятельная работа обучающихся Составление сценария массового гимнастического выступления. Разработка положения соревнования по гимнастике.			4	
Вид физкультурно-спортивной деятельности «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»			66		
Раздел 1. Теоретические основы подвижных игр			54		
Тема 1.1. Основные понятия о подвижных играх	Содержание учебного материала		6		
	1	Общая характеристика подвижных игр		1	
	2	Классификация подвижных игр		2	
	3	Методические особенности подвижных игр		2	
Тема 1.2. Педагогическое значение подвижных игр	Содержание учебного материала		8		
	1.	Гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр		2	
	2	Образовательное значение подвижных игр		2	
	3	Воспитательное значение подвижных игр		2	
Тема 1.3. Характеристика подвижных игр	Содержание учебного материала		8		
	1	Характеристика подвижных игр для детей дошкольного возраста		2	

в связи с возрастными особенностями детей	2	Характеристика подвижных игр для детей 1-3 классов		2
	3	Характеристика подвижных игр для детей 4-6 классов		
	4	Характеристика подвижных игр для подростков (5-9 классы)		
	5	Характеристика подвижных игр для юношей и девушек (10-11 классы)		
	Самостоятельная работа обучающихся: проанализировать возрастные особенности школьников			
Тема 1.4. Методика обучения подвижным играм	Содержание учебного материала		8	2
	1	Этапы обучения подвижным играм		
	2	Выбор игры, подготовка места и инвентаря, организация играющих		
	3	Объяснение игры, руководство игрой, подсчет очков и определение победителя		
	4	Подбор подвижных игр для подготовительной, основной и заключительной частей занятий		
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать игры для различных частей занятия			
Тема 1.5. Подвижные игры в уроках физической культуры	Содержание учебного материала		4	2
	1	Распределение подвижных игр по четвертям		
	2	Преимущественное распределение игр по годам обучения		
	Самостоятельная работа обучающихся: составить таблицу подвижных игр, сгруппированных по признаку ведущего двигательного действия			
Тема 1.6. Методика проведения подвижных игр во внеурочное время	Содержание учебного материала		8	2
	1	Подвижные игры на переменах		
	2	Подвижные игры на школьном празднике		
	3	Подвижные игры в группах продленного дня		
	4	Соревнования по подвижным играм		
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать подвижные игры для школьного праздника (перемены, группы продленного дня)			
Тема 1.7. Подвижные игры во внешкольной работе с детьми	Содержание учебного материала		4	2
	1	Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях		
	2	Подвижные игры в школьных спортивных секциях		
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать подвижные игры для оздоровительного лагеря, спортивной секции (по видам спорта)			
Раздел 2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр с детьми различного возраста			12	
Тема 2.1. Методика обучения подвижным играм	Содержание учебного материала		10	3
	1	Методика обучения подвижным играм для детей дошкольного возраста		
	2	Методика обучения подвижным играм для учащихся 1-3 классов		
	3	Методика обучения подвижным играм для учащихся 4-6 классов		

	4	Методика обучения подвижным играм для учащихся 7-9 классов		3
	5	Методика обучения подвижным играм для учащихся 10-11 классов		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подбор подвижных игр для учащихся 1-3 классов, 4-6 классов, 7-9 классов, 10-11 классов		2	
Вид физкультурно-спортивной деятельности «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»			76	
Раздел 1. Общие основы спортивных игр			12	
Тема 1.1. Основы техники безопасности на занятиях спортивных игр	Содержание учебного материала		2	
	1.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале		2
	2.	Предупреждение травматизма		2
	3.	Оказание первой помощи при травмах	2	
Самостоятельная работа обучающихся: проанализировать действия преподавателя по предупреждению травматизма на занятиях по спортивным играм		2		
Тема 1.2. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки и классификация	Содержание учебного материала		2	
	1.	Общая характеристика спортивных игр		2
	2.	Классификация спортивных игр	2	
Тема 1.3. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм	Содержание учебного материала		3	
	1.	Правила соревнований по спортивным играм		2
	2.	Положение о соревнованиях по спортивным играм		2
	3.	Календарь соревнований		2
	4.	Круговой способ проведения соревнований по спортивным играм		2
	5.	Способ проведения соревнований по спортивным играм с выбыванием		2
	6.	Комбинированный (смешанный) способ проведения соревнований по спортивным играм	2	
	Проведение соревнований по спортивным играм.		2	3
Самостоятельная работа обучающихся: составить положение о проведении соревнований по (вид спортивной игры), составить расписание игр по круговому (комбинированному, с выбыванием) способу проведения соревнований по спортивным играм для 4 (5, 6 и т.д.) команд		1		
Раздел 2. Методика обучения технике игры в баскетбол			38	
Тема 2.1. История возникновения и развитие игры в баскетбол	Содержание учебного материала		2	
	1.	История возникновения игры		1
	2.	Правила игры в баскетбол. Последние изменения в правилах игры	2	
Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад по истории возникновения игры в баскетбол		1		
Тема 2.2. Техника перемещений, остановок	Содержание учебного материала			
	1.	Методика обучения технике передвижений в нападении и защите, перемещений в защитной стойке.		

	2.	Методика обучения технике остановок прыжком, двумя шагами		
	3.	Методика обучения технике поворотов на месте с мячом		
		Методика обучения технике передвижений в нападении и защите, перемещений в защитной стойке. Методика обучения технике остановок прыжком, двумя шагами. Методика обучения технике поворотов на месте с мячом	2	3
		Самостоятельная работа: подбор упражнений для обучения технике передвижений, остановок и поворотов	1	
Тема 2.3. Техника передачи мяча на месте	Содержание учебного материала			
	1.	Методика обучения технике передач мяча на месте двумя руками от груди; правой, левой от плеча; с отскоком от пола; ближних, дальних		
		Закрепление техники перемещений, остановок. Методика обучения технике передач мяча на месте двумя руками от груди; правой, левой от плеча; с отскоком от пола; ближних, дальних	2	3
		Самостоятельная работа: подбор упражнений для обучения технике передач мяча	1	
Тема 2.4. Техника передачи мяча в движении	Содержание учебного материала			
	1.	Методика обучения технике передач мяча в движении: в двойках, тройках.		
	2.	Учебная игра, жестикуляция		
		Закрепление техники передач на месте и в движении. Методика обучения технике передач мяча в движении: в двойках, тройках. Учебная игра, жестикуляция	2	3
		Самостоятельная работа: подбор упражнений для обучения технике передач мяча в двойках, тройках	2	
Тема 2.5. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала		2	
	1.	Методика обучения технике ведения мяча правой, левой рукой на месте и в движении.		
	2.	Методика обучения ведению мяча с последующей остановкой		
	3.	Методика обучения технике ведения мяча с переводом перед собой, с изменением направления и скорости		
	4.	Методика обучения технике ведения мяча с сопротивлением защитника.		
	5.	Методика обучения технике выбивания мяча при ведении		
	6.	Учебная игра, правила судейства на площадке		
		Закрепление техники передач мяча на месте и в движении. Методика обучения технике ведения мяча правой, левой рукой на месте и в движении. Методика обучения ведению мяча с последующей остановкой	2	3
		Закрепление техники ведения мяча правой, левой рукой с последующей остановкой. Методика обучения технике ведения мяча с переводом перед собой, с изменением направления и скорости. Учебная игра, правила судейства на площадке	2	3
		Закрепление техники ведения мяча с переводом перед собой. Методика обучения технике ведения мяча с сопротивлением защитника. Методика обучения технике выбивания мяча при ведении	2	3
	Самостоятельная работа: подбор упражнений для обучения технике ведения мяча, технике выбивания мяча при ведении	1		
Тема 2.6. Техника броска	Содержание учебного материала		2	

мяча	1.	Методика обучения технике броска двумя руками от груди и головы с места, после ведения.		
	2.	Учебная игра, обязанности судей на площадке. Учебная игра с практикой судейства		
	3.	Методика обучения технике броска одной рукой от головы с места		
	4.	Методика обучения броску одной рукой после ведения и передачи.		
	5.	Методика обучения технике броска в прыжке с места и после ведения.		
	6.	Методика обучения технике штрафного броска		
	7.	Методика обучения технике броска в прыжке после передачи		
	Закрепление техники ведения мяча с защитником, выбивания мяча с защитником, выбивание мяча при ведении. Методика обучения технике броска двумя руками от груди и головы с места, после ведения. Учебная игра, обязанности судей на площадке		2	3
	Закрепление техники броска двумя руками после ведения. Методика обучения технике броска одной рукой от головы с места		2	3
	Закрепление техники броска одной рукой от головы с места. Методика обучения броску одной рукой после ведения и передачи. Учебная игра с практикой судейства		2	3
Закрепление техники передач в движении с последующим броском двумя руками, одной рукой. Методика обучения технике броска в прыжке с места и после ведения. Методика обучения технике штрафного броска		1	3	
Закрепление техники ведения мяча в движении с последующим броском. Методика обучения технике броска в прыжке после передачи		1	3	
Самостоятельная работа: подбор упражнений для обучения технике броска двумя руками от груди, одной рукой от головы с места, одной рукой после ведения и передачи, в прыжке и штрафного броска, в прыжке после передачи		2		
Тема 2.7. Техника подбора и перехвата мяча	Содержание учебного материала		2	
	1.	Методика обучения подбору мяча отскочившего от щита		2
	2.	Методика обучения технике перехвата мяча, технике обманных движений, финтов		2
	Методика обучения технике накрывания мяча при броске. Методика обучения подбору мяча отскочившего от щита		1	3
	Методика обучения технике перехвата мяча, технике обманных движений, финтов			3
	Самостоятельная работа: подбор упражнений для обучения технике накрывания и подбора мяча, перехвата мяча		1	
Раздел 3. Методика обучения технике игры в волейбол		26		
Тема 3.1. История возникновения и развитие игры в волейбол	Содержание учебного материала		2	
	1.	История возникновения игры		1
	2.	Правила игры в волейбол. Последние изменения в правилах игры		2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад по истории возникновения игры в волейбол		1	

Тема 3.2. Основы теории обучения навыкам игры в спортивных играх	Содержание учебного материала		2	
	1.	Средства и методы обучения элементам игры в волейбол на этапе начального разучивания		2
	2.	Средства и методы обучения элементам игры в волейбол на этапе углубленного разучивания		2
	3.	Средства и методы обучения элементам игры в волейбол на этапе закрепления и совершенствования		2
Тема 3.3. Техника стоек, перемещений и передачи мяча	Содержание учебного материала		6	
	1.	Методика обучения технике стоек и перемещений		2
	2.	Методика обучения технике передач мяча двумя руками сверху		2
	3.	Методика обучения технике передачи мяча двумя руками снизу.		2
	4.	Методика обучения технике нижней боковой подаче		2
	5.	Методика обучения технике чередования передач мяча двумя руками сверху, снизу после перемещений		2
	6.	Методика обучения технике верхней прямой подачи		2
	7.	Методика обучения технике передач мяча двумя руками сверху, снизу стоя боком к партнеру, спиной к партнеру		2
	8.	Методика обучения технике передач мяча в тройках		2
	9.	Методика обучения технике передач мяча одной, двумя руками сверху в прыжке		2
10.	Методика обучения технике передач мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках через сетку	2		
Тема 3.4. Техника отбивания и приема мяча	Содержание учебного материала		2	
	1.	Методика обучения технике отбивания мяча кулаком, кистью у верхнего края сетки		2
	2.	Методика обучения технике приема мяча после подачи в парах.		2
	Методика обучения технике отбивания мяча кулаком, кистью у верхнего края сетки. Методика обучения технике приема мяча после подачи в парах.			2
Самостоятельная работа: подбор упражнений для обучения технике отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки; для обучения технике нападающего удара с разбега через сетку.		2		
Тема 3.5. Нападающие удары, защитные действия	Содержание учебного материала		9	
	1.	Методика обучения технике нападающего удара с места в прыжке		2
	2.	Методика обучения технике нападающего удара с разбега через сетку.		2
	3.	Методика обучения технике защитных действий (в парах).		2
	4.	Методика обучения технике обманного нападающего удара		2
	5.	Методика обучения технике одиночного неподвижного блокирования		2
	6.	Методика обучения технике одиночного подвижного блокирования		2
	7.	Методика обучения технике нападающего удара с первой передачи.		2
	8.	Методика обучения групповому зонному блокированию		2
9.	Методика обучения технике нападающего удара с задней линии	2		
Вид физкультурно-спортивной деятельности «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»			80	
Раздел 1. Основы техники			16	

легкоатлетических видов			
Тема 1.1. Основы техники ходьбы и бега	Содержание учебного материала		
	Обучение технике легкоатлетических упражнений и методика их преподавания: специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для спринтеров, спортивная ходьба. Бег на короткие, средние дистанции, кросс, эстафетный бег (с переключением палочки).		2
	Самостоятельная работа обучающихся Овладение техникой ходьбы и бега		3
Тема 1.2. Основы техники метаний и прыжков	Содержание учебного материала		
	Прыжки с места: в длину, высоту, тройной. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча и гранаты. Толкание ядра с места и со скачка. Упражнения для метателей.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Овладение техникой метаний и прыжков		3
Тема 1.3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	Содержание учебного материала		
	1	Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха.	2
	2	Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.).	2
	3	Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборье.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка положения соревнования по легкой атлетике в школе, летнем лагере отдыха.		3
Раздел 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов		30	
Тема 2.1. Методика обучения технике легкоатлетических видов	Содержание учебного материала		
	Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение упражнений с элементами акробатики. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей. Выполнение упражнений для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, ловкости, гибкости).		8
	Самостоятельная работа обучающихся Овладение техникой легкоатлетических видов и упражнений		3
Тема 2.2. Основы техники	Содержание учебного материала		

легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег с преодолением препятствий. Барьерный бег. Эстафетный бег без переключивания палочки. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп». Прыжки в длину способом «ножницы». Толкание ядра со скачка. Метание гранаты, копья, диска.		10	3
	Самостоятельная работа обучающихся Овладение техникой легкоатлетических видов и упражнений		8	
Раздел 3. Спортивная тренировка в легкой атлетике			12	
Тема 3.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов	Содержание учебного материала		8	2
	1	Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, ее разновидности и содержание. Повышение уровня подготовленности по легкой атлетике.		
	2	Особенности изменения тренированности в процессе педагогической тренировки. Дозирование нагрузки.		
	3	Планирование тренировочного процесса (многолетнее, годовое, по периодам, макро-, мезо-, микроциклы). Разновидности направленности тренировочных занятий.		
	4	Врачебный и педагогический контроль. Утомление и тренировка. Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности. Профилактика травматизма		
Тема 3.2. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений	Содержание учебного материала		2	3
	Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в различных вариантах, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающие упражнения заданной направленности; подвижные и спортивные игры применительно к специализации легкоатлета (бегуна, прыгуна, метателя), упражнения для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, ловкости). Совершенствование техники легкоатлетических видов: бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный бег, прыжки в высоту и длину индивидуально выбранным способом, толкание ядра, метание гранаты, копья, диска.			
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений			
Раздел 4. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике			22	
Тема 4.1. Виды и факторы отбора	Содержание учебного материала		4	2
	1	Программа и реализация спортивного отбора		
	2	Прогноз спортивного результата как одна из основ планирования тренировочного процесса. Значение анализа достижений, планов тренировочных занятий и дневника спортсмена для		

		оптимального прогноза спортивного результата.		
Тема 4.2. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике	Содержание учебного материала		6	2
	1	Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием занимающихся.		2
	2	Тестирование как одно из средств управления тренировочным процессом. Виды и разновидности тестирования, связь друг с другом и их влияние на информативность и эффективность оценки уровня подготовленности легкоатлета. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике. Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев).		
	Проведение тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации. Проведение легкоатлетических тестов для детей различного возраста. Оформление и анализ результатов тестирования на педагогической практике.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата «Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев)»		6	
Вид физкультурно-спортивной деятельности «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»			20	
Тема 1. Основы лыжного спорта	Содержание учебного материала		2	
	1	Лыжный инвентарь, его выбор и хранение, уход за ним.		2
	2	Основы техники передвижения на лыжах		2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Законспектировать и изучить материал задачи и значение учебной дисциплины «Лыжный спорт». Место лыжного спорта в системе физического воспитания молодежи. 2. Передвижение на лыжах различными ходами, горнолыжная техника; стойки при спусках, способы подъемов, торможений, поворотов в движении и на месте(подготовить карточки для использования в работе на уроках).		2	
Тема 2. Основы методики обучения технике передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала		6	
	1	Методика обучения технике попеременных классических ходов.		3
	2	Методика обучения технике одновременных классических ходов		3
	3	Способы перехода с одного хода на другой		3
	4	Методика обучения технике коньковых ходов		3
	5	Основы методики обучения горнолыжной технике		3
	6	Формы, методы и средства воспитания физических качеств, динамика их развития		2

Тема 3. Содержание, организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке с учащимися различного возраста.	Содержание учебного материала		4	
	1	Содержание, организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке с занимающихся различных возрастов. Предупреждение травматизма на занятиях.		2
	2	Планирование и контроль организации образовательного процесса по лыжной подготовке и физическому развитию обучающихся		2
	3	Игры и игровые упражнения на лыжах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Подбор игр и игровых заданий в зависимости от возраста занимающихся. 2.Подбор подвижных игр для использования совершенствования техники лыжных ходов. 3.Составить конспекты занятий по лыжной подготовке. 4. Составить необходимые документы для проведения занятий по лыжной подготовке.		1	
Тема 4. Правила организации и проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Подготовка и организация соревнований.		2
	2.	Планирование соревнований. Основные документы соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.		2
Тема 5. Основы тренировки в лыжном спорте	Содержание учебного материала		2	
	1	Основные методы подготовки лыжника-гонщика.		2
	2	Повышение уровня спортивной подготовленности по лыжному спорту		3
		Самостоятельная работа обучающихся 1. Планирование подготовки и самоконтроль (круговой тренировки для развития физических качеств).		1
Вид физкультурно-спортивной деятельности «ПЛАВАНИЕ»			45	
Раздел 1. Общие основы плавания			12	
Тема 1.1. Плавание как научная и учебная дисциплина. Общие закономерности плавания. Биомеханические основы техники плавания	Содержание учебного материала		4	
	1.	Теория и методика плавания как наука и учебная дисциплина.		2
	2.	Техника спортивного плавания как система движений.		2
	3.	Особенности водной среды.		2
	4.	Закономерности статического и динамического плавания.		2
	5.	Кинематические и динамические характеристики движений пловца		2
6.	Общие закономерности рациональной техники движений в плавании.			
Тема 1.2. Основы обучения двигательным действиям в плавании	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Теоретические основы обучения двигательным действиям в плавании.		2
	2.	Основные средства и методы обучения плаванию.		2
	3.	Этапность обучения двигательным действиям в плавании.		2
	4.	Краткая характеристика систем и форм обучения в плавании.		2

	Самостоятельная работа обучающихся: представить в форме таблиц основные средства и методы обучения плаванию	1	
Тема 1.3 Организационно-методическое обеспечение, планирование и учет работы по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания	Содержание учебного материала	4	2
	1. Задачи, организация, содержание и методика занятий по плаванию в дошкольных учреждениях и общеобразовательных школах.		2
	2. Задачи, организация, содержание и методика занятий по плаванию в средних специальных учебных заведениях.		2
	3. Задачи, организация, содержание и методика занятий по плаванию в ДЮСШ.		2
	4. Особенности задач, содержания и методики занятий по плаванию в оздоровительно-спортивных лагерях, абонементных группах и группах здоровья.		2
	5. Спортивные праздники, массовые мероприятия на воде.		2
	6. Планирование и учет работы по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: составить сценарий спортивного праздника на воде	1	
Раздел 2. Методика обучения технике плавания		33	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях плаванием. Подготовительные упражнения для освоения с водой	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника безопасности на занятиях плаванием.		
	2. Проверка плавательной подготовленности занимающихся.		
	3. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз; всплывания и лежания; выдохи в воду; скольжения		
Тема 2.2. Техника плавания и методика обучения способом кроль на груди	Содержание учебного материала	4	
	1. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания (у бортика; в скольжениях; с доской).		
	2. Упражнения для изучения движений руками и дыхания (стоя в наклоне вперед; в ходьбе по дну; в скольжениях; в плавании с доской между ног).		
	3. Упражнения для согласования движений в плавании с полной координацией (плавание с полной координацией на задержке дыхания; со вдохом через несколько циклов движений; с дыханием в каждом цикле).		
	4. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.		
	Самостоятельная работа: проанализировать наиболее распространенные ошибки в технике плавания способом кроль на груди и подобрать упражнения для их исправления.	1	
Тема 2.3. Техника плавания и методика обучения способом кроль на спине	Содержание учебного материала	4	
	1. Упражнения для изучения движений ногами (с опорой; в скольжениях; с доской).		
	2. Упражнения для изучения движений руками и дыхания (стоя; в ходьбе по дну; в скольжениях; в плавании с доской между ног).		

	3.	Упражнения для согласования движений в плавании с полной координацией (плавание с полной координацией с одним вдохом и выдохом на полный цикл движений рук; с одним вдохом и выдохом на два полных цикла движений рук).		
	4.	Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.		
	Самостоятельная работа: проанализировать наиболее распространенные ошибки в технике плавания способом кроль на спине и подобрать упражнения для их исправления.		1	
Тема 2.4. Техника плавания и методика обучения способом брасс	Содержание учебного материала		6	
	1.	Упражнения для изучения движений ногами и дыхания (у бортика; в скольжениях; с доской).		
	2.	Упражнения для изучения движений руками и дыхания (стоя в наклоне вперед; в ходьбе по дну; в скольжениях; в плавании с доской между ног).		
	3.	Упражнения для согласования движений в плавании с полной координацией (плавание с отдельным согласованием движений рук и ног; плавание с укороченным гребком руками).		
	4.	Методика обучения технике плавания способом брасс.		
Самостоятельная работа: проанализировать наиболее распространенные ошибки в технике плавания способом брасс и подобрать упражнения для их исправления.				
Тема 2.5. Техника плавания и методика обучения способом баттерфляй	Содержание учебного материала		2	
	1.	Упражнения для изучения движений ногами и дыхания (у бортика; в скольжениях; с доской).		
	2.	Упражнения для изучения движений руками и дыхания (стоя в наклоне вперед; в ходьбе по дну; в скольжениях; в плавании с доской между ног).		
	3.	Упражнения для согласования движений в плавании с полной координацией (плавание в двух – и трехударной координации; плавание в двухударной координации с остановкой – скольжением руки впереди или руки вдоль туловища).		
	4.	Методика обучения технике плавания способом баттерфляй.		
Самостоятельная работа: проанализировать наиболее распространенные ошибки в технике плавания способом баттерфляй и подобрать упражнения для их исправления.		1		
Тема 2.6. Техника и методика обучения поворотам	Содержание учебного материала		2	
	1.	Открытые повороты: плоские повороты, повороты «маятником».		
	2.	Закрытые повороты: плоские, перекидные, кувырком.		
	3.	Методика обучения технике поворотов.		
Тема 2.7. Техника и методика обучения старту с тумбочки и из воды	Содержание учебного материала		2	
	1.	Упражнения для изучения старта с тумбочки: спады в воду; прыжки вниз ногами; прыжки вниз головой из различных исходных положений; стартовые прыжки с махом рук с низкого бортика и стартовой тумбочки с последующим скольжением и первыми плавательными движениями.		
	2.	Методика обучения технике старта с тумбочки.		
	3.	Методика обучения технике старта из воды.		
Тема 2.8. Техника плавания	Содержание учебного материала			

и методика обучения способом на боку	1.	Упражнения для изучения положения тела (скольжения на правом и левом боку).	2	
	2.	Упражнения для изучения движений ног (с опорой; в скольжениях; с доской).		
	3.	Упражнения для изучения движений ног (с опорой; в скольжениях; с доской).		
	4.	Упражнения для изучения движений рук и дыхания (стоя на дне, в положении выпада в сторону, в скольжениях).		
	5.	Упражнения для согласования движений в плавании с полной координацией.		
	6.	Методика обучения технике плавания способом на боку.		
Тема 2.9. Техника и методика обучения нырянию в длину и глубину	Содержание учебного материала		2	
	1.	Ныряние в глубину вниз ногами и вниз головой.		
	2.	Ныряние в длину различными способами: брассом с гребком руками до бедер; движениями ногами кролем и гребковыми движениями руками брассом; упражнения для изучения техники погружения в воду и измерения направлений движения.		
	3.	Упражнения для изучения техники ныряния в длину и глубину.		
	4.	Контроль за самочувствием занимающихся соблюдение ими дисциплины и мер безопасности на занятиях.		
Тема 2.10. Приемы освобождения от захватов пострадавшего и способы его транспортировки	Содержание учебного материала		2	
	1.	Захваты: за руки, за туловище спереди, за шею сзади и др.		
	2.	Условия выполнения приемов освобождения от захватов пострадавшего: на суше, стоя по пояс в воде, на глубоком месте.		
	3.	Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.		
Тема 2.11. Способы искусственного дыхания, непрямого массажа сердца	Содержание учебного материала		1	
	1.	Определение тяжести состояния пострадавшего (окраска кожных покровов; состояние дыхания, сердечной деятельности; глазные рефлексы, ширина зрачка).		
	2.	Оказание первой (до врачебной) помощи пострадавшему в зависимости от его состояния.		
	3.	Подготовка к искусственному дыханию. Способы искусственного дыхания: «изо рта в рот», «изо рта в нос».		
Тема 2.12. Организация и судейство соревнований по плаванию	Содержание учебного материала		1	
	1.	Организация и судейство соревнований		2
	2.	Обязанности главного судьи, секретаря, стартера, судьи-секундометриста и т.д.		2
	4.	Меры безопасности при проведении соревнований.		2
Вид физкультурно-спортивной деятельности «ТУРИЗМ»			40	
Раздел 1. Основы туристской подготовки			16	

Тема 1.1. Личное и групповое снаряжение	Содержание учебного материала		4	
	1	Понятие о личном и групповом снаряжении.		2
	2	Перечень личного снаряжения для различных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке, подготовка личного снаряжения к походу.		2
	3	Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор. Ремонтный набор.		2
	4	Специальное снаряжение.		2
Тема 1.2. Организация и подготовка похода и путешествия	Содержание учебного материала		2	
	1	Определение цели и района похода. Составление плана похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.		2
	2	Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе.		2
	3	Подготовка личного и общественного снаряжения.		2
	4	Составление сметы похода.		2
	5	Организация питания. Оформление документов, подведение итогов похода.		2
Тема 1.3. Организация и проведение похода и путешествия	Содержание учебного материала		6	
	1	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий.		2
	2	Выбор места для бивака. Основные требования к нему, организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, планирование лагеря (выбор места для палаток и костра).		2
	3	Уход за одеждой. Режим дня туристов в походе.		2
	4	Типы костров. Правила разведения костра, меры безопасности при обращении с огнем.		2
	5	Установка палаток. Правила поведения в палатке.		2
Тема 1.4. Питание в туристическом походе	Содержание учебного материала		2	
	1	Значение правильного питания. Организация питания в походах выходного дня и многодневных.		2
	2	Составление меню, списки продуктов.		2
	3	Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.		2
	4	Приготовление пищи на костре.		2
Тема 1.5. Техника и тактика движения в походе	Содержание учебного материала		2	
	1	Правила движения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп, обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.		2
	2	Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Преодоление препятствий.		2
Раздел 2. Топография и ориентирование			8	
Тема 2.1. Топографическая	Содержание учебного материала			

и спортивная карта	1	Определение топографии и топографических карт. Свойства карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.	4	2
	2	Масштаб, виды масштабов.		2
	3	Определение точек координат на карте.		2
	4	Способы и правила копирования карт.		2
	5	Чтение карт. Условные знаки. Типичные формы рельефа и изображение на карте.		2
	6	Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.		2
Тема 2.2. Компас, работа с ним. Измерение расстояний	Содержание учебного материала		2	
	1	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Использование нитки. Таблица перевода шага в метры. Определение расстояния по времени движения.		2
	2	Компас, его типы, устройство. Ориентирование. Движение по азимуту, его применение.		2
Тема 2.3. Ориентирование на местности	Содержание учебного материала		2	
	1	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Чтение карты. Способы определения точек, стоящих на карте (привязки).		2
	2	Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий с использованием солнца и тени. Виды и организация разведки в походе. Движение по легенде. Протокол движения.		2
Раздел 3. Обеспечение безопасности в походе			10	
	Содержание учебного материала			
	1	Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда. Личная гигиена туриста: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировочных походов и путешествий.		2
Тема 3.1. Основы гигиены туриста, профилактика заболеваний	2	Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание солнцем, воздухом, водой.	2	2
	3	Вредное влияние курения, спиртных напитков и наркотических веществ на здоровье.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада «Вредное влияние курения, спиртных напитков и наркотических веществ на здоровье»		4	
Тема 3.2. Походная медицинская аптечка,	Содержание учебного материала		2	
	1	Составление медицинской аптечки. Состав походной аптечки для похода выходного дня и		2

использование лекарственных трав		многодневных походов.		
	2	Хранение и транспортировка аптечки.		2
	3	Назначение и дозировка препаратов, ампулы, таблетки, порошки, смазки. Различия в принципе действия. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.		2
Тема 3.3. Оказание первой доврачебной помощи	Содержание учебного материала		2	
	1	Соблюдение гигиенических требований в походе.		2
	2	Травмы, заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний в походе. Помощь при различных травмах. Непрямой массаж сердца. Простудные заболевания. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, повязки, обработка ран, промывание желудка.		2
	3	Способы транспортировки пострадавшего. Транспортировка на руках с помощью подручных средств.		2
Раздел 4. Начальная судейская подготовка			6	
Тема 4.1. Организация и проведение туристических соревнований и слетов	Содержание учебного материала		4	
	1	Задачи туристических слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях.		2
	2	Организация слетов, судейская коллегия, участники, условия проведения и выбор места проведения.		2
	3	Виды туристического соревнования и особенности их проведения. Размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Понятие о дистанции и этапах. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Требования к снаряжению групповому и личному.		2
	4	Меры обеспечения безопасности при проведении соревнований, слетов.		2
Тема 4.2. Судейство туристических соревнований	Содержание учебного материала		2	
	1	Правила организации и проведения туристических соревнований с учащимися Российской Федерации. Основные разделы правил.		1
	2	Судейская коллегия и ее состав, в зависимости от масштаба соревнований.		2
	3	Методика судейства.		2
Вид физкультурно-спортивной деятельности «Новые виды ФСЗ»			77	
Раздел 1. Виды фитнеса и методика их проведения			59	
Тема 1.1. Аэробика	Содержание учебного материала		15	
	1	Аэробика: понятие, характеристика, танцевальные связки, терминология. Методика проведения занятий с группами различного уровня подготовленности.		2
	2	Степ-аэробика: понятие, характеристика. Методика проведения занятий с группами различного уровня подготовленности.		2

	3	Слайд-аэробика: понятие, характеристика. Методика проведения занятий с группами различного уровня подготовленности.		2
	4	Аквааэробика: понятие, характеристика. Методика проведения занятий с группами различного уровня подготовленности.		2
	5	Фитбол-аэробика: понятие, характеристика. Методика проведения занятий с группами различного уровня подготовленности.		2
	6	Тай-бо: понятие, характеристика. Методика проведения занятий с группами различного уровня подготовленности.		2
Тема 1.2. Калланетика	Содержание учебного материала		4	
	1	Калланетика: понятие, история, характеристика, назначение		2
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		10	
	1	Понятие силового тренинга. Силовая аэробная тренировка. Упражнения с отягощениями и без отягощений. Особенности тренировки нижней части тела (Ftraining Lower Body) и основных двигательных мышечных групп (FtrainingAll Body).		2
	2	Телосложение человека, конституционные типы. Основные группы мышц и их функции.		2
	3	Сила: понятие, факторы, влияющие на развитие и проявление силы. Средства и методы развития силы. Питание атлета.		2
	4	Тренировочные комплексы и программы для тренировки отдельных групп мышц. Профилактика травматизма.		2
Тема 1.4. Стретчинг	Содержание учебного материала		8	
	1.	Стретчинг: понятие, история, характеристика, назначение		2
	2.	Упражнения для растяжки различных групп мышц, упражнения, направленные на расслабление		2
Тема 1.5. Пилатес	Содержание учебного материала		4	
	1	История пилатеса. Принципы пилатеса. Основные понятия пилатеса. Пилатес и йога, сходства и различия. Меры предосторожности. Упражнения для начинающих. Базовые упражнения. Комплексы упражнений для начального, среднего и продвинутого уровней.		2
Тема 1.6. Бодифлекс	Содержание учебного материала		2	
	1	Группы упражнений. Техника дыхательных упражнений. Преимущества системы бодифлекс		2
Тема 1.7. Кроссфит	Содержание учебного материала		6	
	1	История и основные этапы развития кроссфита. Терминология. Места занятий, инвентарь и оборудование. Меры безопасности при занятиях кроссфитом. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий кроссфитом. Организация и проведение соревнований по кроссфиту. Техника двигательных действий в кроссфите.		2

	2	Методика обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в кроссфите		2
Тема 1.8. Йога	Содержание учебного материала		4	
	1	Виды йоги: хатха йога, раджа йога, карма йога, бхати йога, джнани йога. Направления йоги.		2
Тема 1.9. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала		4	
	1	Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Бодифлекс, Тай-цзи, методы К.П. Бутейко, Ю.Г. Вилунас, Н.А. Агаджаняна, Ю. Булановой, В.Ф. Фроловой, системы И.П. Мюллера, Л. Кофлера, О. Лобановой – Е. Лукьяновой, упражнения, входящие в состав разминки, связанных с дыханием.		2
	Самостоятельная работа: Составление индивидуальной программы занятий фитнесом с учётом возраста и функционального состояния. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений. Изучение способов регулирования, нормирования и оценки нагрузки на занятиях фитнесом.		6	
Раздел 2. Виды закаливания			18	
Тема 2.1. Традиционные методы закаливания	Содержание учебного материала		6	2
	1.	Виды традиционного закаливания: вода, воздух, солнце		
	2.	Значение традиционного закаливания. Способы традиционного закаливания.		2
Тема 2.2. Нетрадиционные методы закаливания	Содержание учебного материала		6	
	1	Виды нетрадиционного закаливания: методика контрастного воздушного закаливания, хождение босиком, полоскание горла		2
	2	Значение нетрадиционного закаливания. Способы нетрадиционного закаливания.		
	Самостоятельная работа: Подбор методов закаливания для детей дошкольного и школьного возрастов		6	
			Всего	783
1	2		3	4
МДК.02.02 Организация физкультурно-спортивной работы			216	
Тема 1 Сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы в области физкультурно-	Содержание учебного материала		30	
	1.	Сущность, цель, задачи, функции, содержание физкультурно-оздоровительной деятельности.		2
	2.	Методы и формы организации внеурочных мероприятий по физической культуре.		2
	3.	Современные подходы к технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности		2
	4.	Научно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности		2

оздоровительной деятельности	5.	Учет возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности.		2	
	6.	Организация и проведение внеурочной работы в области физкультурно-оздоровительной деятельности.		2	
	7.	Логика внеурочных мероприятий и занятий.		2	
	8.	Требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий.		2	
	9.	Структура планов и технология их разработки.		2	
	10.	Сценарий внеурочного мероприятия по физкультурно-оздоровительной деятельности. Использование методической литературы и др. источников информации, включая Интернет-ресурсы, необходимой для подготовки и проведения внеурочной работы в области физической культуры.		2	
	11.	Подходы к анализу и оценке внеурочных мероприятий по физической культуре. Самоанализ.		2	
	12.	Средства воспитания как категория педагогики			
	13.	Привлечение родителей к организации и проведению внеурочных мероприятий по физической культуре. Педагогически целесообразная работа с родителями и педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися. Мотивация обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной деятельности.		2	
	14.	Программно-методическое обеспечение ВФСК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне) в учреждениях дополнительного образования		2	
	15.	Технологии тестирования в рамках подготовки и выполнения ВФСК ГТО(Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне)		2	
	Самостоятельная работа: Проанализировать планы внеурочной работы в области физической культуры, разработать предложения по их совершенствованию. Определить цели и задачи, составить план внеурочной работы для занимающихся определенного возраста. Разработать сценарий внеурочного мероприятия в области физкультурно-спортивной деятельности в группах. Разработать сценарий семейных спортивных соревнований в группах. Проанализировать внеурочное воспитательное мероприятие в области физкультурно-спортивной деятельности.		20	3	
	Тема 2 Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства	Содержание учебного материала		14	
		1.	Нормативно-правовая база, регламентирующая работу по месту жительства		2
		2.	Организация групп, секций и команд по различным видам спорта и двигательной активности; методы комплектования и ознакомление с составом занимающихся.		2
3.		Основные задачи, стоящие перед физкультурно-оздоровительными группами и секциями.		2	

	4.	Содержание, принципы разработки планов работы физкультурно-оздоровительных групп и секций, учебно-тренировочных программ, графиков и расписаний занятий.	12	2
	5.	Организация спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства		
	Самостоятельная работа: Участие в организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий непосредственно в местах проживания людей. Составить сценарий открытия и закрытия спортивно-массового мероприятия.			3
Тема 3 Учебно-тренировочная, физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа в группах и секциях	Содержание учебного материала		22	
	1.	Общие специальные принципы, реализуемые спортивной тренировки.		2
	2.	Нагрузка и отдых, как компоненты спортивной тренировки.		2
	3.	Периодизация тренировок		2
	4.	Методика построения занятий.		2
	5.	Многолетнее планирование спортивной тренировки.		2
	6.	Система спортивных мероприятий.		2
	7.	Управление и контроль в спортивной тренировке.		2
	8.	Средства восстановления спортсменов.		2
	9.	Питание спортсменов в различные периоды спортивной подготовки.		2
	10.	Инновационные технологии в спорте.		2
	11.	Организация и проведение флешмобов.		2
	Самостоятельная работа: Составление плана тренировочного занятия по спортивным играм. Составление плана тренировочного занятия по легкой атлетике. Составление плана тренировочного занятия по гимнастике. Планирование восстановительных средств в тренировочном процессе. Планирование многолетнего тренировочного процесса. Составления плана питания для избранного вида спорта. Анализ инновационных технологий, применяемых в спорте.			12
Тема 4 Организация, проведение соревнований	Содержание учебного материала		16	2
	1.	Виды соревнований и типы классификаций спортивных мероприятий.		
	2.	Регламент соревнований.		
	3.	Меры безопасности при проведении спортивных соревнований.		
	4.	Оборудование и инвентарь при проведении соревнований.		
	5.	Структура организации спортивно- массовых мероприятий		
	6.	Структура организации спортивных соревнований		
	7.	Виды спортивной подготовки в России и мире		
	8.	Физкультурно-оздоровительные движения в России и за рубежом		

	Самостоятельная работа: Изучение правил соревнования по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол, шахматы) Изучение правил соревнования по легкой атлетике, лыжным гонкам, настольному теннису, гиревому спорту	30	3
Тема 5 Осуществление судейства	Содержание учебного материала	8	
	1. Этика судьи.		2
	2. Правила соревнований и судейское обслуживание.		2
	3. Организация судейства в игровых видах спорта.		2
	4. Функции главного судьи и секретариата.		2
Самостоятельная работа: Практическое опробование судейства и обслуживания соревнований по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол, шахматы и др.) Практическое опробование судейства и обслуживания соревнований по легкой атлетике, лыжным гонкам, настольному теннису, гиревому спорту и др.	16	3	
Тема 6 Учебное оборудование и спортивный инвентарь	Содержание учебного материала	10	
	1. Современные требования, предъявляемые к учебному оборудованию и спортивному инвентарю. Перечень типового спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных школ.		2
	2. Научно-техническая документация на создание учебного оборудования и инвентаря. Основные параметры учебного оборудования и инвентаря для проведения занятий по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм.		2
	3. Организация проверки безопасности и надежности эксплуатируемого оборудования, ремонт, сохранение и уход за ним.		2
	4. Нестандартное оборудование и инвентарь - перспективное направление в работе педагога по ФК и С. Сравнительная характеристика стандартного и нестандартного оборудования.		2
	5. Принципы создания нестандартного оборудования, его классификация. Обеспечение техники безопасности занятий на нестандартном оборудовании.		2
Самостоятельная работа: Виды правила и особенности эксплуатации учебного оборудования и спортивного инвентаря	6	3	
Тема 7 Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, в системе общего образования	Содержание учебного материала		
	1. Организация физкультурно-спортивной работы в детском дошкольном учреждении.	6	2-3
	2. Организация физкультурно-спортивной работы в системе общего образования. Воспитание потребности в повседневных занятиях физкультурой и спортом		2-3
	Самостоятельная работа: Методы решения оздоровительных, воспитательных, образовательных задач в детском дошкольном учреждении. Методы проведения и организации спортивных праздников в школе.	6	

	Составить примерный план проведения мероприятия			
Тема 8 Организация физкультурно-спортивной работы со школьниками	Содержание учебного материала			
	1.	Возрастные особенности детей школьного возраста	6	2
	2.	Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы		2
	3.	Организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных школ		2
Тема 9 Организация физкультурно-спортивной работы со студенческой молодежью	Содержание учебного материала			
	1.	Методические основы физического воспитания в ВУЗе	10	2
	2.	Организация физкультурно-спортивной работы со студенческой молодежью		2
	3.	Педагогический контроль в процессе физкультурно-спортивных мероприятий		2
	4.	Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре		2
	5.	Формы организации физического воспитания студентов		2
	Самостоятельная работа: Планирование физкультурно-спортивной работы со студентами Анализ планов по физической подготовке в школе		4	3
Тема 10 Основы массовой физкультурно-спортивной работы в трудовых коллективах	1.	Физическая культура на производстве	4	2
	2.	Физическая культура непосредственно в рамках трудового процесса		2
	3.	Физическая культура вне рамок трудовой деятельности		2
Тема 11 Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий в вузе	Содержание учебного материала			
	1.	Организация и проведение спортивных мероприятий	12	2
	2.	Подготовка и проведение спортивных соревнований		2
	3.	Медицинское обеспечение спортивных соревнований		2
	4.	Особенности организации судейства спортивных соревнований в ВУЗе		2
	5.	Смотр физической подготовленности студентов		2

	6.	Безопасность в физической культуре и спорте		2
Тема 12 Материально-техническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности	Содержание учебного материала			
	1.	Виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий	8	2-3
	2.	Городская сеть спортивных сооружений. Безбарьерная среда		2
	3.	Спортивные сооружения для зимних видов спорта. Спортивные сооружения для летних и водных видов спорта.		2
	Самостоятельная работа: Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю Сравнительный анализ зарубежного опыта эффективного использования спортивных сооружений.		4	3
Тема 13 Направления Олимпийского спорта.	Содержание учебного материала			
	1.	Общее и различия: Олимпийские виды, Паралимпийский спорт, Сурдлимпийский спорт	4	2
Тема 14 Государственное регулирование организации физкультурно-оздоровительной работы в Российской Федерации	1.	Деятельность министерства спорта Российской Федерации	4	2
	2.	Основные группы лиц, занимающихся спортом. Спортсмены-любители, спортсмены-профессионалы.		2
	Самостоятельная работа: Изучить единую Всероссийскую спортивную квалификацию		2	3
		Содержание учебного материала		
Тема 15 Организация традиционного спортивного мероприятия по избранному виду спорта	1.	Организация традиционного спортивного мероприятия по избранному виду спорта.	4	2
	2.	Проведение и анализ подготовленного мероприятия по физкультурно-спортивной работе		2
Тема 16 Физкультурно-спортивная практика - основа формирования профессиональных качеств	Содержание учебного материала			
	1.	Требования, предъявляемые к организации учебных занятий по физической культуре и спорту.	8	2
	2.	Последовательность обучения физическим упражнениям.		2
	3.	Содержания, организация и методика учебных занятий по физической культуре и спорту		2
	4.	Особенности организации комплексных занятий.		2
1.	Организация и проведение занятий	4	2	

Тема 17 Организация и методика учебных занятий по гимнастике	2.	Методика обучения гимнастическим упражнениям		2
	Самостоятельная работа: Изучить технику безопасности на занятиях гимнастикой и гимнастическую терминологию		4	3
Тема 18 Организация и методика учебных занятий по спортивным и подвижным играм		Содержание учебного материала		
	1.	Организация и проведение учебных занятий	6	2
	2.	Методика проведения занятий		2
	3.	Предупреждения травматизма в спортивных играх		2
	Самостоятельная работа: Изучить технику безопасности на занятиях Составления плана-конспекта по спортивным и подвижным играм		4	3
Тема 19 Организация и методика учебных занятий по легкой атлетике		Содержание учебного материала		
	1.	Организация и проведение учебных занятий	6	2
	2.	Методика проведения занятий		2
	3.	Предупреждения травматизма в спортивных играх		2
	Самостоятельная работа: Изучить технику безопасности на занятиях Составления плана-конспекта по легкой атлетике		4	3
Тема 20 Проверка и оценка, учет и отчетность по физической культуре и спорту		Содержание учебного материала		
	1.	Цель и задачи при проведении проверок и вынесение оценок уровня физической подготовленности студентов	10	2
	2.	Виды упражнений, используемые при проведении проверки и вынесении оценки		2
	3.	Требования к выполнению контрольных упражнений		2
	4.	Проверка и оценка физической подготовленности студентов		2
	5.	Учет и отчетность по физической культуре и спорту		2
Тема 21 Планирование и контроль в физическом воспитании		Содержание учебного материала	4	2
	1.	Планирование в физическом воспитании		
	2.	Педагогический контроль и учет в физическом воспитании	4	3
	Самостоятельная работа: Изучение методов планирования Составление планирования по физическому воспитанию			
Тема 22 Технология разработки документов		Содержание учебного материала	6	
	1.	Общий план работы по физическому воспитанию		

планирования по физическому воспитанию	2.	Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию		
	3.	Поурочный рабочий (тематический) план на четверть		
	Самостоятельная работа: Составить рабочий (тематический) план на четверть		4	
Тема 23 Организация и проведение соревнований по игровым видам спорта	1.	Шахматы	8	2
	2.	Волейбол		
	3.	Мини-футбол		
	4.	Баскетбол		
Самостоятельная работа при изучении раздела МДК 02.02			108	
Примерная тематика Изучить инструкции по технике безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Разработать размещение стандартного спортивного оборудования на открытой площадке. Разработать оформление спортивной лыжной трассы. Изучить различные подходы к анализу внеклассных мероприятий, критерии их эффективности. Составить «копилку» внеклассных мероприятий по физической культуре для учащихся различного возраста. Проанализировать различные подходы к решению педагогических ситуаций и задач, их классификацию. Планирование многолетнего тренировочного процесса по избранному виду спорта. Составление плана тренировочного занятия по видам спорта. Составление плана питания спортсменов по видам спорта Составить «копилку» сценариев спортивно-массовых мероприятий.				
			Всего	324
МДК.02.03 Лечебная физическая культура и массаж			189	
1	2		3	4
Тема 1 Общие основы лечебной физкультуры.	ЛФК как часть физического воспитания, как лечебно-педагогический процесс. Классификация физических упражнений в ЛФК. Дозировка и критерии величины физической нагрузки в ЛФК. Краткий очерк развития ЛФК и современное состояние ее в России и за рубежом. Средства, методы и формы ЛФК. Показания и противопоказания к ЛФК. Метод ЛФК – отличительный метод от всех других лечебных методов. Периоды реабилитации в системе ЛФК.		6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой		3	3
Тема 2 Массаж как лечебный метод.	Определение массажа. Оборудование массажного кабинета. Требования к массирующему и массажисту. Краткая история развития массажа и его современное состояние. Виды массажа (лечебный, гигиенический, спортивный, точечный, сегментарный, косметический, самомассаж). Техника и приемы классического массажа. Средства массажа. Аппаратный массаж. Его виды. Массаж юных спортсменов, женщин и пожилых людей. Контроль над переносимостью и эффективностью ЛФК и массажа.		10	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	5	3
Тема 3 Организация, содержание и методика проведения занятий в СМГ.	Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Задачи занятий в СМГ. Организация занятий в СМГ. Содержание занятий в СМГ. Методика проведения занятий. Самостоятельные занятия с учащимися СМГ. Самоконтроль учащихся.	10	2
	Контрольная работа.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	6	3
Тема 4 ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Значение сердечно-сосудистой патологии в современном обществе. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов, таких как: сердечная недостаточность; И.Б.С.; атеросклероз; гипертония; гипотония; порок сердца; ревматизм. Заболевания сердца у спортсменов: острое и хроническое перенапряжение, внезапные смерти в спорте. Реабилитация спортсменов с перенапряжением сердца. Механизм лечебного действия физических упражнений. Принцип построения занятий лечебной гимнастики при отдельных заболеваниях. Массаж при ССЗ.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	4	3
Тема 5 ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания.	Краткая характеристика заболеваний органов дыхания. Механизм нарушения дыхания при заболеваниях (сокращение дыхательной поверхности, нарушение кровотока в легком, бронхиальная проходимость). Дыхательная недостаточность, сердечно-легочная недостаточность, их причины и классификация. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Общие принципы и методики лечебной гимнастики при заболеваниях: пневмонии; бронхите; бронхиальной астме. Частные методики ЛФК на примере метода Бутейко и Стрельниковой. Использование плавания в лечении детей с заболеваниями органов дыхания. Лечебный массаж при легочных заболеваниях.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	4	3
Тема 6 ЛФК и массаж при нарушении обмена веществ и заболеваниях суставов.	Краткая характеристика ожирения у детей школьного возраста. Виды ожирения. Степени ожирения. Механизм лечебного действия физических упражнений. Физическая подготовленность и особенности физического воспитания школьников с ожирением. Принципы и особенности методики лечебной гимнастики и массажа при экзогенном и эндогенном ожирении. Характеристика сахарного диабета. Его виды и причины заболевания. Методика занятий лечебной гимнастикой. Характеристика заболеваний суставов дегенеративного и воспалительного характера. Методика занятий лечебной гимнастикой при заболеваниях: подагре; артрите; артрозе. Механизм лечебного действия массажа в сочетании с физиотерапией.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	4	3
Тема 7 ЛФК и массаж при заболевании органов пищеварения.	Основные причины возникновения и развития заболеваний пищеварительной системы, их краткая характеристика. Механизм лечебного действия физических упражнений. Задачи ЛФК. Особенности методики лечебной гимнастики при гиперацидном и гипоацидном гастрите, язве желудка и 12-перстной кишки, хроническом холецистите, дискинезии желчевыводящих путей. Приемы массажа при заболеваниях органов пищеварения.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	4	3

Тема 8 ЛФК и массаж в травматологии и хирургии.	Классификация травм. Значение ЛФК в лечении травм. Задачи и механизм лечебного действия физических упражнений при травмах. Переломы костей. Классификация, первая помощь, методика лечебной гимнастики при консервативном и оперативном лечении. ЛФК и массаж в реабилитации спортивных травм. Методика лечебной гимнастики при повреждениях мягких тканей, ожогах, отморожениях, ампутации конечностей. Методика ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости (аппендицит, грыжа), и органах грудной полости (сердце, легкие).	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	4	3
Тема 9 ЛФК и массаж при деформациях и заболеваниях опорно- двигательного аппарата.	Определение осанки. Характеристика дефектов осанки. Причины нарушений осанки. Специальные упражнения, корректирующие различные виды нарушений осанки на уроках физической культуры. Сколиоз. Этиология, формы, степени, диагностика сколиоза. Средства коррекции сколиоза. Использование спорта и спортивно-прикладных упражнений в лечении сколиоза. Плоскостопие. Причины, формы, степени, определяющие уплощения стопы по методу Чижина. Специальные упражнения и массаж для коррекции плоскостопия. Роль учителя в школе в предупреждении плоскостопия.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	4	3
Тема 10 ЛФК и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы.	Заболевания и травмы головного мозга и методика лечебной гимнастики. Заболевания и травмы спинного мозга и методика лечебной гимнастики. Заболевания периферической нервной системы. Методика лечебной гимнастики при невритах и радикулите. Применение массажа при этих заболеваниях. Понятие о детских церебральных параличах. Организация лечения детей с ДЦП.	6	3
	Контрольная работа.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	4	3
Тема 11 ЛФК и массаж при заболеваниях почек и мочевых путей.	Заболевания органов мочевого выделения: пиелонефрит, гломерулонефрит, мочекаменная болезнь. Задачи и методика лечебной физической культуры и массажа при этих заболеваниях.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	4	3
Тема 12 ЛФК и массаж при заболеваниях крови.	Заболевания крови: лейкоз, эритрия, анемия, лимфогранулематоз. Задачи и методика лечебной физической культуры и массажа при этих заболеваниях.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	4	3
Тема 13 Оценка реабилитационного эффекта влияния ЛФК и массажа на организм.	Оздоровительный эффект физических упражнений и приемов массажа, способы оценки; механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа; значение анамнеза для оценки состояния организма, его методика; наблюдение за состоянием организма в ходе проведения занятий по лечебной гимнастике; значение соматоскопии и антропометрии как объективных методов контроля; функционально-диагностические методы (с учетом конкретного заболевания) (сила, тонус мышц, амплитуда движений, гониометрия и др.); оценка физиологической кривой нагрузки на занятиях по ЛФК (по величине ЧСС, АД, динамометрии, ЖЕЛ, пробы Ромберга); функциональные пробы, специфичные для конкретной формы патологии;	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	4	3

Тема 14. ЛФК и массаж в гинекологии и акушерстве.	Воспалительные заболевания женских половых органов: аднексит, метроэндометриит, цервицит, эрозия шейки матки, кольпит, вульвит. Методика ЛФК при воспалительных заболеваниях женских половых органов. Неправильное положение, опущение и выпадение матки. Задачи и методика лечебной физической культуры и массажа при этих заболеваниях.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	2	3
Тема 15. ЛФК при детских заболеваниях.	Подвижные игры в системе реабилитации детей. ЛФК и массаж для детей с врожденной аномалией развития. ЛФК и массаж при заболеваниях внутренних органов. ЛФК и массаж при заболеваниях центральной нервной системы.	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	3	3
Тема 16. ЛФК и массаж в системе реабилитации при гиподинамии.	Характеристика гиподинамии. Лечебная физкультура и массаж при гиподинамии. Комплекс упражнений. Примерный комплекс упражнений с резиновым амортизатором.	6	3
	Контрольная работа.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с лекциями и учебной литературой	4	3
Учебная практика		144	3
Производственная практика		288	3
Всего:		1489	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы профессионального модуля требует наличия учебного кабинета методики физического воспитания, универсального спортивного зала, тренажерного зала, баскетбольная и волейбольная площадки, волейбольные столбы и сетка; гимнастическое оборудование.

Оборудование учебного кабинета: рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, стенды, массажный стол

Технические средства обучения: компьютер, видеопроектор, экран.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. *Поливаев, А. Г.* Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476145>
2. *Алхасов, Д. С.* Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476634>
3. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
4. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 304 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11455-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475932>

5. *Бурухин, С. Ф.* Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471782>
6. *Дворкин, Л. С.* Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474253>
7. *Михайлов, Н. Г.* Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472737>
8. *Григорьев, О. А.* Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 261 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13337-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476551>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>Умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зачеты по отдельным разделам профессионального модуля; - опрос- тестирование;

<ul style="list-style-type: none"> - комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; - планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов); - подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство; - применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; - на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой; - использовать основные приемы массажа и самомассажа. 	<ul style="list-style-type: none"> - решение проблемных и ситуационных задач; - защита творческих работ по отдельным темам; - контрольные работы по темам МДК. <p>Письменный тестовый или индивидуальный опрос.</p> <p>Анализ и оценка практических заданий</p>
<p>Знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зачеты по отдельным разделам профессионального модуля; - опрос- тестирование; - решение проблемных и ситуационных задач; - защита творческих работ по отдельным темам; - контрольные работы по темам МДК. <p>Письменный тестовый или индивидуальный опрос.</p> <p>Анализ и оценка практических заданий</p>

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.

5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ПМ 02 изучается со 2 по 4 курс, обеспечивает формирование ОК 1 – 10, ПК 2.1 – 2.6 компетенции на этапе формирования 2,3,4 курсов, содействует фундаментализации образования, формированию мировоззрения и развитию логического мышления.

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Проявляет интерес к инновациям в области профессиональной деятельности	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Обосновывает выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов;	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Демонстрирует эффективность и качество выполнения профессиональных задач.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Находит и использует информацию для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Демонстрирует навыки использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимодействует с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Взаимодействует с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Планирует повышение личностного и квалификационного уровня.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Демонстрирует навыки использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ОК10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	Владеть приёмами контроля физического развития обучающихся, методически грамотного ведения занятий на основе знаний физиологии, анатомии и биохимических процессов, протекающих в организме.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.	Планировать и проводить занятия с детьми дошкольного, младшего школьного, среднего и старшего школьного возраста, людей зрелого и пожилого возраста для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ПК 2.2 Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Обеспечивать взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе; владеть способами и методами организации сотрудничества обучающихся в учебно- тренировочном процессе.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ПК 2.3 Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.	Проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с учётом возрастных особенностей. Состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных	Оценивать физическое состояние обучающихся, владеть способами прогнозирования физического состояния организма,	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение.

мероприятий и занятий.	занимающихся адаптивной физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических методов. Владеть приёмами контроля за правильным физическим развитием воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний строения человеческого тела.	Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
ПК 2.5 Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	Применять на практике основные параметры анализа тренировочных занятий.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.
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.	Использовать практический отбор и спортивную ориентацию в практической деятельности.	Внешний контроль преподавателя за деятельностью обучающихся. Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Беседа, наблюдение. Соответствие выполнения индивидуальных работ, заданий требованиям.

Разработчики:

преподаватель СПО

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность