



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

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

**49.02.01 Физическая культура**

Углубленная подготовка

Заочная форма обучения

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «11» августа 2014 г. № 976.

Разработана:

Парфёнов В.С., преподаватель ФГБОУ ВО «ВГУЭС» Колледж сервиса и дизайна,  
Сафонов И.В., преподаватель ФГБОУ ВО «ВГУЭС» Колледж сервиса и дизайна.

Рассмотрена на заседании ЦМК от 15 апреля 2021 г., протокол № 8

Председатель ЦМК



Парфёнов В.С.

## Содержание

1	Общие сведения	4
2	Структура и содержание профессионального модуля	8
3	Условия реализации программы модуля	16
4	Контроль результатов освоения профессионального модуля (вида профессиональной деятельности)	19

# **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ПМ.02 ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа профессионального модуля (далее программа ПМ) является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа профессионального модуля может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа составляется для студентов заочной формы обучения.

## **1.2. Требования к результатам освоения профессионального модуля:**

### Базовая часть

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

иметь практический опыт:

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

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

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

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

уметь:

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

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

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

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

- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;

- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

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

- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать

- комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- использовать основные приемы массажа и самомассажа;
- знать:
- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
  - сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
  - основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
  - историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
  - технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
  - методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
  - методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
  - технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
  - основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
  - виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
  - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
  - основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
  - виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;
  - значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
  - средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;
  - дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;
  - показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;
  - основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
  - методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;
  - понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
  - основные виды и приемы массажа.

Вариативная часть – не предусмотрено.

Результатом освоения профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности «Организация физкультурно-

спортивной деятельности различных возрастных групп населения», в том числе профессиональными компетенциями (ПК), указанными в ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура:

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

В процессе освоения ПМ студенты должны овладеть общими компетенциями (ОК):

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>1497</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>164</b>
<b>Учебная практика</b>	<b>72</b>
<b>Производственная практика</b>	<b>108</b>
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>1333</b>
в том числе:	
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Углубленное изучение тем по дополнительным библиотечным и электронным источникам. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	
<b>Консультации</b>	
Итоговая аттестация в форме экзамена по модулю	

\*Согласно ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура, глава VI Требования к структуре программ подготовки специалистов среднего звена, сноска 3 – учебная нагрузка по дисциплине «физическая культура» в связи со спецификой специальности учитывается в объеме времени, отводимом на освоение МДК.2.1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности, с методикой оздоровительной тренировки.





	Производственная практика (по профилю специальности)	<b>108</b>							<b>108</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>2090</b>	<b>166</b>	82	<b>84</b>	<b>1744</b>	-	<b>72</b>	<b>108</b>

## 2.2. Содержание обучения по профессиональному модулю

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения</b>			
<b>Раздел 1. МДК 02.01. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки.</b>			
Легкая атлетика. Гимнастика. Подвижные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Тренажёрный зал. Фитнес (групповые программы) Борьба.			
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	Содержание		
	1. Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений. Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации. Основы техникиспортивной ходьбы и бега. Фазы прыжка. Характеристика различных способов прыжков в высоту и длину. Особенности техники метаний (броском, толчком, с поворотом.) Фазы метаний. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для разных видов легкой атлетики. Основы методики обучения легкой атлетике.		

	Практические занятия		3
1.	Отработка техники исполнения легкоатлетических видов, типичные ошибки и их исправление, составление комплексов упражнений на развитие специфических физических способностей.		
<b>Дифференцированный зачёт по первому разделу</b>			
<p>Самостоятельная работа при изучении раздела</p> <p>Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики. Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, инвентаря и снарядов в легкой атлетике.</p> <p>Основные понятия и терминология. Причины возникновения травм на занятиях легкой атлетикой. Требования к тренерскому, преподавательскому составу, занимающимся.</p> <p>Основы техники ходьбы и бега. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Сходство и различие между ходьбой и бегом. Периоды и фазы движений в цикле.</p> <p>Основы техники прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Факторы, влияющие на высоту и дальность полета. Траектория общего центра тяжести тела прыгуна в полете.</p> <p>Основы техники метаний. Виды легкоатлетических метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда.</p> <p>Общеразвивающие и специальные упражнения Значение общеразвивающих и специальных упражнений для занятий легкой атлетикой. Место общеразвивающих и специальных упражнений в уроке легкой атлетики.</p> <p>Последовательность изучения видов бега, прыжков и метаний. Этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении. Структура урока легкой атлетики. Задачи и содержание частей урока.</p> <p>Составление документов планирования. Значение и виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, программа, поурочный план на четверть, конспект урока. Поурочные плана на 1-ую, 4-ую четверти, конспекты урока.</p>			

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Планирование и учет работы по легкой атлетике. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый			
	<p>Самостоятельная практическая работа при изучении первого раздела:</p> <p>Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений для развития силы. Составление комплексов упражнений для развития быстроты. Составление комплексов упражнений для развития выносливости.</p> <p>Отработка техники спортивной ходьбы. Движения таза вокруг вертикальной оси. Фаза передней опоры. Продвижение на выпрямленной опорной ноге. Положение туловища. Работа рук. Ходьба по равнинной и пересеченной местности. Типичные ошибки, их исправление.</p> <p>Отработка техники бег на средние дистанции и по пересеченной местности. Фазы отталкивания, полета, опоры. Положение туловища. Работа рук. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по повороту. Финиширование. Особенности техники бега по пересеченной местности. Типичные ошибки, их исправление.</p>		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	9.	Бег на короткие дистанции. Зависимость скорости бега от длины и частоты шагов. Разновидности низкого старта и их характеристика. Стартовый разгон и его особенности. Бег по дистанции и динамика скорости. Положение туловища.		
	10.	Работа рук. Прямолинейность бега. Основные фазы бегового шага. Финиширование. Особенности техники бега по повороту. Особенности техники старта на повороте. Типичные ошибки, их исправление.		
	11.	Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Положение бегуна на старте и в зоне разгона. Определение контрольной отметки в зависимости от скорости бегунов. Типичные ошибки, их исправление. Распределение участников по этапам.		
	12.	Барьерный бег. Бег с препятствиями. Дистанции барьерного бега. Особенности техники преодоления барьера (атака, переход через барьер, сход с барьера). Ритм бега между барьерами. Особенности техники старта. Основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление.		
	13.	Прыжки в высоту с разбега. Длина разбега. Особенности последних шагов разбега. Характеристика фазы отталкивания. Движения в фазе полета и		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		приземления. Обувь для прыжков в высоту. Типичные ошибки, их исправление.		
	14.	Прыжок с шестом. Длина разбега, ритм последних шагов. Отталкивание. Техника движений в полете. Приземление. Типичные ошибки.		
	15.	Прыжки в длину с разбега. Особенности разбега в тройном прыжке. Основные фазы в тройном прыжке: «скачок», «шаг», «прыжок». Типичные ошибки, их исправление.		
	16.	Метание малого мяча, гранаты, копья, диска, молота, толкание ядра. Способы держания снаряда. Характеристика фаз: разбега, обгона снаряда, финального усилия и сохранения равновесия. Типичные ошибки, их исправление.		
<b>Тема 1.2.</b>	Содержание			3
<b>Подвижные игры</b>	1.	Предмет и задачи курса. Предмет и задачи курса. Место и значение подвижных игр в системе физической культуры. Краткие исторические сведения. Основные понятия о подвижных играх. Классификация подвижных игр. Меры безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий.		
	2.	Основы методики обучения подвижным играм. Педагогическая характеристика подвижных игр. Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы. Ознакомление с учебным материалом по подвижным играм в программах для общеобразовательной школы. Структура урока подвижных игр. Задачи и содержание частей урока.		
	Лабораторные работы		не	

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
		предусмотрено	
	Практические занятия		
	1. Методика проведения подвижных игр в занятиях физической культурой. Подбор игр в зависимости от особенностей вида спорта, педагогических задач, контингента и условий проведения. Игры для воспитания различных физических качеств.		
	2. Игры, способствующие овладения правильной техникой и тактикой изучаемых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол).		
	3. Составление документов планирования.		
<b>Тема 1.3.</b>	Содержание		3
<b>Баскетбол</b>	1. Основные понятия и терминология. Место и значение занятий баскетболом в системе физической культуры. Краткие исторические сведения. Инвентарь и оборудование.		
	2. Основы методики обучения баскетболу. Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы. Педагогическая характеристика баскетбола. Ознакомление с учебным материалом по баскетболу в программах для общеобразовательной школы. Структура урока баскетбола. Задачи и содержание частей урока.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия		
	1. Отработка техники игры в нападении. - Перемещения: стойки, ходьба, бег. - Прыжки в высоту с места и в движении. Остановки шагом, прыжком. Повороты вперед, назад. - Владение мячом: ловля мяча двумя руками, одной рукой на		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		<p>месте и в движении. Ловля мяча на различной высоте. Передача мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сбоку, скрытые передачи. Передачи на месте, в движении, в прыжке. Передача с сопротивлением защитника.</p> <p>- Броски: с места одной и двумя руками от груди, от плеча, от головы, в прыжке, в движении. Броски с сопротивлением.</p> <p>Добивание.</p> <p>- Ведение мяча: на месте, в движении. Переменно правой, левой. Ведение с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение с сопротивлением.</p> <p>- Финты: без мяча, на прием мяча и рывок с мячом, на передачу, на бросок и для прохода. Заслоны и их характеристика.</p>		
	2.	<p>Отработка техники игры в защите.</p> <p>Овладение мячом, противодействия: вырывания, выбивания мяча из рук и при ведении. Перехват: накрывание при бросках.</p> <p>Овладение мячом отскочившим от щита.</p>		
	3.	<p>Отработка тактики игры в баскетбол.</p> <p>Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча. Взаимодействие игроков.</p> <p>Командная тактика нападения. Тактика игры в защите.</p> <p>Индивидуальная тактика против игрока без мяча и с мячом. Групповая тактика - подстраховка, переключение, проскальзывание. Командная тактика - зонная защита, личная защита (прессинг).</p>		
<b>Тема 1.4.</b>	Содержание			3
<b>Волейбол</b>	1.	<p>Основные понятия и терминология волейбола.</p> <p>Краткие исторические сведения. Классификация техники и тактики игры. Инвентарь и оборудование.</p>		
	2.	<p>Основы методики обучения волейболу.</p> <p>Педагогическая характеристика волейбола. Последовательность</p>		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения	
		и этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении. Волейбол в программе физического воспитания общеобразовательной школы.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия				
	1.	Отработка техники игры в нападении. Перемещения и стойки. Прыжки в высоту с места и в движении. Владение мячом: подача, прием, передача. Виды подачи мяча. Передача: снизу, сверху. Передачи на месте, в движении, в прыжке. Нападающий удар.			
	2.	Отработка техники игры в защите. Прием мяча. Блокирование.			
	3.	Отработка тактики игры в волейбол. Тактика игры. Взаимодействие игроков. Тактика игры в защите. Индивидуальная тактика. Групповая тактика – подстраховка.			
<b>Тема 1.5. Футбол</b>	Содержание		не предусмотрено	3	
	1.	Основные понятия и терминология футбола. Краткие исторические сведения. Классификация техники и тактики игры. Инвентарь и оборудование.			
	2.	Основы методики обучения футболу. Педагогическая характеристика футбола. Последовательность и этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении. Футбол в программе физического воспитания общеобразовательной школы.			
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Практические занятия				
	1.	Отработка техники игры в нападении. Перемещения. Владение мячом. Удары.			
2.	Отработка техники игры в защите.				



Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		Расположение защитников. Взаимодействие с голкипером. Действия при исполнении стандартов.		
	3.	Отработка тактики игры футбол. Тактика игры. Взаимодействие игроков. Тактика игры в защите. Индивидуальная тактика. Групповая тактика.		
<b>Тема 1.6. Тренажерный зал</b>	Содержание			3
1.	Концептуальные основы фитнеса. Основные понятия и концептуальные основы фитнеса, базовые принципы и правила эффективных занятий, терминология фитнеса, базовые методики построения			
2.	Основы анатомии и биомеханики фитнеса Оси и плоскости тела человека, физиология мышечной деятельностью, биохимия фитнеса, классификация базовых упражнений			
3	Методика построения видов функциональной тренировки Методика построения функциональной тренировки с собственным весом и различными видами оборудования: фитбол, эспандер, набивной мяч, TRX петли, полусфера Bosu, бодибар, степ платформа.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия:			
1.	Освоение методики составления и проведения функциональной тренировки по показу, по показу и рассказу, по разделениям. Освоение методики составления и проведения функциональной тренировки различными способами: с собственным весом, с тренажером			
	Содержание			3

	1.	Основы заминки и методика подбора упражнений после определенных видов нагрузки Wellness блок-теория и техника правильного выполнения, Характеристика, классификация упражнений (статическая и динамическая растяжка), методика исправления ошибок.		
	Лабораторная работа		Не предусмотрено	
	Практические занятия:			
	1.	Освоение техники выполнения упражнений, исправление ошибок, контроль правильного выполнения упражнений		
	2.	Особенности заминки посредством теннисных и медицинских мячей, валиков, составление комплексов заминки.		
<b>Тема 1.7.</b>	<b>Содержание</b>			3
<b>Фитнес (групповые программы)</b>	1.	Концептуальные основы фитнеса Основные понятия и Концептуальные основы фитнеса, базовые принципы и правила эффективных занятий, терминология упражнений, описание базовых методик построения тренировок.		
	2.	Анатомия, физиология, биомеханика человека Оси и плоскости тела человека, физиология мышечной деятельности, биомеханика суставной деятельности в фитнесе, функционал мышц, классификация базовых направлений.		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия			
	1.	Практическое выполнение упражнений ,как наглядного примера работы мышц.		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения								
	<p>Содержание:</p> <table border="1" data-bbox="577 252 1583 536"> <tr> <td data-bbox="586 252 689 536">1.</td> <td data-bbox="689 252 1583 536">Методика построения видов функциональной тренировки. Методика построения групповой кардио тренировки, методика построения групповой танцевальной тренировки, методика построения групповой тренировки «Йога», методика построения групповой тренировки «Аэробика», методика построения групповой тренировки ABL, BUMS+ABS, Методика построения групповой тренировки «FUNCTIONAL TRAINING»</td> </tr> </table> <p>Практические занятия</p> <table border="1" data-bbox="577 592 1583 746"> <tr> <td data-bbox="586 592 689 746">1.</td> <td data-bbox="689 592 1583 746">Освоение методики составления и проведения групповых тренировок по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделением, освоение методики составления и проведения групповой тренировки по различным направлениям</td> </tr> </table> <p>Содержание</p> <table border="1" data-bbox="577 802 1583 1086"> <tr> <td data-bbox="586 802 689 1086">1.</td> <td data-bbox="689 802 1583 1086">Основы заминки и методика подбора упражнений после групповых тренировок Wellness блок-теория и техника правильного выполнения упражнений в паре, характеристика, классификация упражнений (статическая и динамическая растяжка), методика исправления ошибок, особенности заминки посредством теннисных и медицинских мячей, валиков, работа в паре</td> </tr> </table> <p>Практические занятия</p> <table border="1" data-bbox="577 1142 1583 1273"> <tr> <td data-bbox="586 1142 689 1273">1.</td> <td data-bbox="689 1142 1583 1273">Особенности заминки посредством теннисных и медицинских мячей, валиков, работа в паре, Составление комплексов заминки в паре, в тройке, Практическое выполнение упражнений.</td> </tr> </table>	1.	Методика построения видов функциональной тренировки. Методика построения групповой кардио тренировки, методика построения групповой танцевальной тренировки, методика построения групповой тренировки «Йога», методика построения групповой тренировки «Аэробика», методика построения групповой тренировки ABL, BUMS+ABS, Методика построения групповой тренировки «FUNCTIONAL TRAINING»	1.	Освоение методики составления и проведения групповых тренировок по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделением, освоение методики составления и проведения групповой тренировки по различным направлениям	1.	Основы заминки и методика подбора упражнений после групповых тренировок Wellness блок-теория и техника правильного выполнения упражнений в паре, характеристика, классификация упражнений (статическая и динамическая растяжка), методика исправления ошибок, особенности заминки посредством теннисных и медицинских мячей, валиков, работа в паре	1.	Особенности заминки посредством теннисных и медицинских мячей, валиков, работа в паре, Составление комплексов заминки в паре, в тройке, Практическое выполнение упражнений.		
1.	Методика построения видов функциональной тренировки. Методика построения групповой кардио тренировки, методика построения групповой танцевальной тренировки, методика построения групповой тренировки «Йога», методика построения групповой тренировки «Аэробика», методика построения групповой тренировки ABL, BUMS+ABS, Методика построения групповой тренировки «FUNCTIONAL TRAINING»										
1.	Освоение методики составления и проведения групповых тренировок по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделением, освоение методики составления и проведения групповой тренировки по различным направлениям										
1.	Основы заминки и методика подбора упражнений после групповых тренировок Wellness блок-теория и техника правильного выполнения упражнений в паре, характеристика, классификация упражнений (статическая и динамическая растяжка), методика исправления ошибок, особенности заминки посредством теннисных и медицинских мячей, валиков, работа в паре										
1.	Особенности заминки посредством теннисных и медицинских мячей, валиков, работа в паре, Составление комплексов заминки в паре, в тройке, Практическое выполнение упражнений.										
Тема 1.8.	Содержание		3								

<b>Гимнастика</b>	1.	Предмет и задачи курса. Место и значение гимнастики в системе физической культуры и спорта. Краткие исторические сведения. Классификация видов гимнастики. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение гимнастики. Меры безопасности при занятиях гимнастикой. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий. Страховка и		
	2.	Терминология гимнастики. Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии. Запись гимнастических упражнений.		
	3.	Основы техники упражнений на снарядах. Характеристика упражнений на снарядах. Статические и силовые		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения		
		Маховые упражнения. Общие физические закономерности маховых движений. Меры предупреждения травм.				
	4.	Основы обучения гимнастическим упражнениям. Знания, умения, навыки и способности гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям. Методы, приемы и условия обучения гимнастическим упражнениям.				
	Лабораторные работы		не предусмотрено			
	Практические занятия					
	1.	Выполнение упражнений гимнастического многоборья. Вольные упражнения. Упражнения на коне. Упражнения на кольцах. Опорные прыжки. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине. Упражнения на брусках разной высоты. Упражнения на гимнастическом бревне.				
2.	Выполнение вольных упражнений. Групповые, индивидуальные, спортивные вольные упражнения. Композиция вольных упражнений. Композиция спортивных вольных упражнений.					
	3.	Выполнение упражнений на коне. Однонаправленные перемахи. Разнонаправленные перемахи. Однонаправленные круги. Разнонаправленные круги. Прямое скрещение. Обратное скрещение. Круги двумя. Соскоки.				
	4.	Выполнение упражнений на кольцах. Вис. Висы смешанные. Висы простые. Вис на согнутых руках. Вис сзади. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Вис углом. Горизонтальный вис сзади. Горизонтальный вис спереди. Упоры. Размахивание. Выкрут. Подъем махом вперед, назад. Оборот. Подъем силой. Соскок.				
	5.	Выполнение опорных прыжков. Виды прыжков. Разбег. Наскок на мостик и отталкивание. Полет				

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		до толчка руками. Толчок руками. Полет после толчка руками. Приземление. Прыжки через коня.		
	6.	Выполнение упражнений на брусьях. Висы. Упоры. Стойки. Кувырки. Размахивания. Соскоки. Подъемы.		
	7.	Выполнение упражнений на гимнастическом бревне. Вскоки. Передвижения. Виды ходьбы и бега. Подскоки. Танцевальные шаги. Повороты. Прыжки. Статические упражнения. Акробатические упражнения. Соскоки.		
	8.	Выполнение упражнений на брусьях разной высоты. Упражнения на нижней и верхней жерди.		
	9.	Выполнение упражнений на перекладине. Висы. Упоры. Подъем переворотом в упор. Подъем разгибом. Повороты. Обороты. Размахивание. Соскоки.		
<b>МДК 02. 02. Организация физкультурно-спортивной работы.</b> Физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами занимающихся.				
<b>Тема 2.1.</b>	Содержание		180	3
<b>Физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами занимающихся.</b>	1.	Сущность физкультурно-спортивной деятельности. Понятия «физкультурно-спортивная деятельность», «физическая культура». Определения понятий: «социальная интеграция», «образ жизни». Значение физкультурно-спортивной деятельности.		
	2.	Системный подход к организации физкультурно-спортивной деятельности. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Личностно-ориентированный подход к организации физкультурных занятий. Цель физкультурно-		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		оздоровительной и спортивной деятельности в физическом воспитании. Цель физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в дошкольном, школьном, молодом, зрелом и пожилом возрастах.		
	3.	Функции физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Педагогические функции: коррекционно- компенсаторная, профилактическая, образовательная, воспитательная, развивающая, ценностно-ориентационная, лечебно-восстановительная, профессионально-подготовительная, творческая, рекреационно-оздоровительная, творческая, рекреативно-оздоровительная, гедонистическая, спортивно-соревновательная. Социальные функции: гуманистическая, социализирующая, интегративная, коммуникативная, зрелищная и эстетическая.		
	4.	Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Урочные формы физической культуры. Система образовательных учреждений, в которых используются урочные формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Неурочные формы организации ФК, их соответствие целям основных компонентов ФК. Система государственных и негосударственных учреждений, в которых используются неурочные формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.		
	5.	Методы формирования знаний. Словесные методы (вербальной, невербальной передачи информации, сопряженной и идеомоторной речи). Особенности их использования с занимающимися. Наглядные методы. Их специфический характер использования с занимающимися.		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	6.	Методы обучения двигательным действиям. Обучение целостное и по частям, значение подводящих и имитационных упражнений. Использование специальных тренажерных устройств при обучении двигательным действиям.		
	7.	Методы развития физических качеств и способностей. Особенности использования методов развития физических качеств: вариативность упражнений, оптимальность, возрастная адекватность. Методы развития скоростных, силовых способностей, гибкости, выносливости.		
	8.	Коррекционно-развивающие игры. Подвижная игра как способ воздействия на развитие физических способностей, личностных и психических качеств занимающихся. Классификация подвижных игр.		
	9.	Методы воспитания личности на занятиях физической культуры. Педагогического воздействия: особенности применения методов педагогической оценки (одобрение, похвала, «аванс», замечание). Нетрадиционные методы педагогической оценки («Я-сообщение», «Ты-сообщение», логическое последствие обстоятельств, возложение оценочных полномочий на ребенка, оттянутая во времени оценка). Методы организации взаимодействия педагога и занимающихся (индивидуальные, индивидуально-групповые и малогрупповые).		
	10.	Физкультурно-оздоровительные занятия в системе специального образования. Дифференцированный подход к комплектованию групп занимающихся. Программные требования к количеству учебного времени и содержанию уроков и занятий физической культурой с различными возрастными категориями занимающихся в дошкольных, школьных и профессиональных специальных образовательных учреждениях. Требования к проведению		



Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	уроков и занятий. Четырехчастная структура уроков и занятий.			
	11.	Физкультурно-оздоровительные занятия в системе массового образования. Требования к содержанию и проведению уроков физической культуры для учащихся, школы различных возрастов.		
	12.	Физкультурно-оздоровительные занятия физической рекреации. Классификация форм физкультурно-оздоровительных занятий по месту применения: в условиях быта и семьи (гигиеническая гимнастика, закаливание, подвижные игры), в условиях учебной и трудовой деятельности (физминутки, гигиеническая гимнастика до начала учебного дня, производственная гимнастика), в условиях досуга и активного отдыха (деятельность физкультурно-спортивных клубов, рекреационных парков, центров проведения спортивных праздников, летних и зимних оздоровительных лагерей, учреждений дополнительного образования детей). Общая характеристика средств, используемых в физической рекреации: физические упражнения из различных видов спорта, элементы лечебной гимнастики и др. Требования к подбору рекреационных упражнения и условиям их проведения.		
	13.	Нетрадиционные средства физкультурно-оздоровительных занятий. Дыхательные упражнения, особенности их применения на физкультурно-оздоровительных занятиях. Гимнастика для глаз. Использование специальных ре-релаксационных упражнений для глаз для всех возрастных групп школьников.		
	14.	Дополнительное образование в области физической культуры. Направленность дополнительного образования на занятия с занимающимися различных возрастов. Формы включения дополнительного образования в различные сферы социальной		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		жизни: образование, здравоохранение, социальное обеспечение, ФК и С. Содержание деятельности детско-юношеских спортивных школ. Содержание дополнительного образования.		
	15.	Планирование физкультурно-оздоровительных занятий. Понятие планирования работы по физическому воспитанию в образовательном учреждении. Сроки планирования. Требования к планированию. Характеристика основных документов планирования (учебный план, учебная программа, план-график, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий). Планирование рекреационных занятий в режиме учебного дня: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки, физкультурные паузы, дополнительные занятия во второй половине учебного дня.		
	16.	Педагогический контроль на физкультурно-оздоровительных занятиях. Понятие педагогического контроля. Функциональное назначение предварительного, оперативного, текущего, этапного, итогового контроля. Методы контроля (педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование). Хронометрирование занятий. Методика определения динамики физической нагрузки.		
	17.	Требования к физкультурно-спортивным сооружениям. Спортивные сооружения для занятий физической культурой и спортом. Классификация с позиции функционального назначения. Основные размеры, планировочные решения, оснащение основными и вспомогательными помещениями спортивных залов, стадионов, плавательных бассейнов, игровых площадок. Обеспечение доступности и безопасности пользования помещениями физкультурно-спортивного сооружения.		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	18.	Требования к использованию физкультурного оборудования и инвентаря. Требования к использованию занимающимися физкультурного оборудования и инвентаря (мячи, гимнастические стенки, обручи, палки, гимнастические снаряды и т.д.). Требования к зимнему инвентарю и занятиям на воздухе. Требования к открытым спортооружениям и занятиям на них. Требования к использованию занимающимися специального физкультурного оборудования и инвентаря (тренажеры).		
	19.	Организация и управление спортом в РФ. Направления современного спорта: Олимпийские виды спорта, Пралимпийский спорт. Органы управления физкультурно-спортивным движением. Деятельность Министерства спорта РФ.		
	20.	Классификация лиц, занимающихся физультурно-спортивной деятельностью. Спортивно-функциональная классификация (модель соревновательной деятельности). Основные группы лиц, занимающиеся спортом. Спортсмены-любители и профессионалы.		
	21.	Планирование спортивно-массовых мероприятий. Требования к планированию спортивных соревнований и мероприятий. Принципы планирования. Основная документация, отражающая планирование спортивных мероприятий и соревнований.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		90	
	1.	Разработка схемы «Особенности обучения двигательным действиям».		
	2.	Подбор методов развития координации, использование которых		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		направлено на развитие способности к дифференцированию временных, пространственных динамических и ритмических параметров движения.		
	3.	Разработка требований к организации и проведению подвижных игр: выбор атрибутов и организации места проведения игры, дозирования нагрузки, руководство игрой.		
	4.	Составление годового плана-графика, рабочего четвертного плана на основе учебной программы по физическому воспитанию для общеобразовательной школы.		
	5.	Проведение хронометрирования физкультурного занятия; - анализ плотности занятия; - проведение пульсометрии, анализ двигательной активности занимающихся.		
	6.	Разработка инструкции по соблюдению мер техники безопасности на физкультурно-оздоровительных и		
	7.	Разработка инструкции по соблюдению мер техники безопасности на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях и соревнованиях; - оформление документации по технике безопасности.		
	8.	Изучение Единого календарного плана всероссийский и международных спортивных мероприятий на текущий год.		
	9.	Составление Единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий для города		
	10.	Составление положения о спортивном соревновании. Составление сценария спортивного соревнования, церемонии открытия, закрытия и награждения		
	11.	Разработка схемы «Особенности обучения двигательным действиям».		
	12.	Подбор методов развития координации, использование которых направлено на развитие способности к дифференцированию		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		временных, пространственных динамических и ритмических параметров движения.		
	13.	Разработка требований к организации и проведению подвижных игр: выбор атрибутов и организации места проведения игры, дозирования нагрузки, руководство игрой.		
	14.	Составление годового плана-графика, рабочего четвертного плана на основе учебной программы по физическому воспитанию для общеобразовательной школы.		
	15.	Проведение хронометрирования физкультурного занятия; - анализ плотности занятия; - проведение пульсометрии, анализ двигательной активности занимающихся.		
	16.	Разработка инструкции по соблюдению мер техники безопасности на физкультурно-оздоровительных и		
	17.	Разработка инструкции по соблюдению мер техники безопасности на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях и соревнованиях; - оформление документации по технике безопасности.		
	18.	Изучение Единого календарного плана всероссийский и международных спортивных мероприятий на текущий год.		
	19.	Составление Единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий для города		
	20.	Составление положения о спортивном соревновании. Составление сценария спортивного соревнования, церемонии открытия, закрытия и награждения		
	21.	Разработка схемы «Особенности обучения двигательным действиям».		
	22.	Подбор методов развития координации, использование которых направлено на развитие способности к дифференцированию временных, пространственных динамических и ритмических		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		параметров движения.		
	23.	Разработка требований к организации и проведению подвижных игр: выбор атрибутов и организации места проведения игры, дозирования нагрузки, руководство игрой.		
	24.	Составление годового плана-графика, рабочего четвертного плана на основе учебной программы по физическому воспитанию для общеобразовательной школы.		
	25.	Проведение хронометрирования физкультурного занятия; - анализ плотности занятия; - проведение пульсометрии, анализ двигательной активности занимающихся.		
	26.	Разработка инструкции по соблюдению мер техники безопасности на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях и соревнованиях; - оформление документации по технике безопасности.		
<b>МДК 02.03. Лечебная физическая культура и массаж.</b> Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой и массажем.				
<b>Тема 3.1.</b> <b>Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой и массажем.</b>	Содержание			
	1.	Общие основы лечебной физкультуры. Особенности ЛФК как лечебного метода. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм. Средства и формы ЛФК. Гимнастические упражнения, спортивно-прикладные упражнения, подвижные игры, упражнения в воде, упражнения на тренажерах. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре. Показания и противопоказания для назначения ЛФК. Дозировка и критерии величины нагрузки в ЛФК.		
	2.	Техника безопасности на занятиях по ЛФК и массажу. Гигиенические требования инвентарю: одежде, обуви. температурный режим на занятиях ЛФК и массажу, освещение.		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		Выполнение рекомендаций о допуске врача к выполнению физической нагрузке и массаж. Страховка, поддержка при выполнении физических упражнений.		
	3.	Лечебная физическая культура при заболевании сердечнососудистой системы. Роль сердечнососудистой патологии в заболевании, инвалидности и смертности населения. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов. «Факторы риска» в развитии ишемической болезни.		
	4.	ЛФК при заболевании внутренних органов. Печеночно-болевой синдром. ЛФК при заболевании печени и желчевыводящих путей. ЛФК при заболевании желудочно-кишечного тракта (гастриты, дискинезии, колиты).		
	5.	ЛФК при заболевании органов дыхания. Краткая характеристика заболеваний органов дыхания. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболевании органов дыхания и общие принципы методики ЛФК.		
	6.	ЛФК при заболевании опорно-двигательного аппарата. Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Заболевания суставов и околоуставных тканей у занимающихся спортом. Механизм лечебного действия и задачи физических упражнений при заболеваниях суставов в различные периоды заболеваний. Виды физических упражнений при заболевании суставов; упражнения с разгрузкой суставов, на растяжение, лечебное плавание, сочетание упражнений, массажа, компрессов, согревающих процедур, магнитотерапии, растирок.		
	7.	Характеристика заболеваний инсульт, ДЦП, вегето-сосудистая дистония. Виды физических упражнений при нервных болезнях.		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>8. Особенности ЛФК у различных возрастных групп. ЛФК при нарушениях осанки у детей и подростков. Характеристика нарушений осанки: сколиозы, этиология, формы, степени, диагностика сколиозов; компенсированные и некомпенсированные сколиозы, изменения во внутренних органах и нервно-мышечной системе при сколиозах. Содержание и организация двигательного режима детей со сколиозом. Методика разгрузки позвоночника; методика коррекции позвоночника. Плоскостопие, косолапость. Особенности ЛФК у людей пожилого возраста.</p>		
	<p>9. Массаж. Физиологические механизмы воздействия на организм. Средства, приемы и техника массажа. Приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, ударные приемы. Виды массажа: спортивный, лечебный, аппаратный, точечный массаж. Массаж отдельных частей тела. Контроль за переносимостью процедур массажа: самочувствие, пульсометрия, измерение АД, визуальны признаки утомления, контроль за эффективностью массажа.</p>		
	<p>10. Общие основы лечебной физкультуры. Особенности ЛФК как лечебного метода. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм. Средства и формы ЛФК. Гимнастические упражнения, спортивно-прикладные упражнения, подвижные игры, упражнения в воде, упражнения на тренажерах. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре. Показания и противопоказания для назначения ЛФК. Дозировка и критерии величины нагрузки в ЛФК.</p>		
	<p>11. Техника безопасности на занятиях по ЛФК и массажу. Гигиенические требования инвентарю: одежде, обуви.</p>		



Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		температурный режим на занятиях ЛФК и массажу, освещение. Выполнение рекомендаций о допуске врача к выполнению физической нагрузке и массаж. Страховка, поддержка при выполнении физических упражнений.		
	12.	Лечебная физическая культура при заболевании сердечнососудистой системы. Роль сердечнососудистой патологии в заболевании, инвалидности и смертности населения. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов. «Факторы риска» в развитии ишемической болезни.		
	13.	ЛФК при заболевании внутренних органов. Печеночно-болевого синдром. ЛФК при заболевании печени и желчевыводящих путей. ЛФК при заболевании желудочно-кишечного тракта (гастриты, дискинезии, колиты).		
	14.	ЛФК при заболевании органов дыхания. Краткая характеристика заболеваний органов дыхания. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболевании органов дыхания и общие принципы методики ЛФК.		
	15.	ЛФК при заболевании опорно-двигательного аппарата. Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Заболевания суставов и околоуставных тканей у занимающихся спортом. Механизм лечебного действия и задачи физических упражнений при заболеваниях суставов в различные периоды заболеваний. Виды физических упражнений при заболевании суставов; упражнения с разгрузкой суставов, на растяжение, лечебное плавание, сочетание упражнений, массажа, компрессов, согревающих процедур, магнитотерапии, растирок.		
	16.	Характеристика заболеваний инсульт, ДЦП, вегето-сосудистая		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		дистония. Виды физических упражнений при нервных болезнях.		
	17.	<p>Особенности ЛФК у различных возрастных групп.</p> <p>ЛФК при нарушениях осанки у детей и подростков.</p> <p>Характеристика нарушений осанки: сколиозы, этиология, формы, степени, диагностика сколиозов; компенсированные и некомпенсированные сколиозы, изменения во внутренних органах и нервно-мышечной системе при сколиозах.</p> <p>Содержание и организация двигательного режима детей со сколиозом. Методика разгрузки позвоночника; методика коррекции позвоночника. Плоскостопие, косолапость.</p> <p>Особенности ЛФК у людей пожилого возраста.</p>		
	18.	<p>Массаж. Физиологические механизмы воздействия на организм. Средства, приемы и техника массажа. Приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, ударные приемы. Виды массажа: спортивный, лечебный, аппаратный, точечный массаж. Массаж отдельных частей тела. Контроль за переносимостью процедур массажа: самочувствие, пульсометрия, измерение АД, визуальны признаки утомления, контроль за эффективностью массажа.</p>		
	19.	<p>Общие основы лечебной физкультуры.</p> <p>Особенности ЛФК как лечебного метода. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм. Средства и формы ЛФК. Гимнастические упражнения, спортивно-прикладные упражнения, подвижные игры, упражнения в воде, упражнения на тренажерах. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре. Показания и противопоказания для назначения ЛФК. Дозировка и критерии величины нагрузки в ЛФК.</p>		
	20.	Техника безопасности на занятиях по ЛФК и массажу.		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		Гигиенические требования инвентарю: одежде, обуви. температурный режим на занятиях ЛФК и массажу, освещение. Выполнение рекомендаций о допуске врача к выполнению физической нагрузке и массаж. Страховка, поддержка при выполнении физических упражнений.		
	21.	Лечебная физическая культура при заболевании сердечнососудистой системы. Роль сердечнососудистой патологии в заболевании, инвалидности и смертности населения. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов. «Факторы риска» в развитии ишемической болезни.		
	22	ЛФК при заболевании внутренних органов. Печеночно-болевого синдром. ЛФК при заболевании печени и желчевыводящих путей. ЛФК при заболевании желудочно-кишечного тракта (гастриты, дискинезии, колиты).		
	23.	ЛФК при заболевании органов дыхания. Краткая характеристика заболеваний органов дыхания. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболевании органов дыхания и общие принципы методики ЛФК.		
	24.	ЛФК при заболевании опорно-двигательного аппарата. Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Заболевания суставов и околосуставных тканей у занимающихся спортом. Механизм лечебного действия и задачи физических упражнений при заболеваниях суставов в различные периоды заболеваний. Виды физических упражнений при заболевании суставов; упражнения с разгрузкой суставов, на растяжение, лечебное плавание, сочетание упражнений, массажа, компрессов, согревающих процедур, магнитотерапии, растирок.		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия		
	1. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при ишемической болезни.		
	2. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при заболевании внутренних органов.		
	3. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК у больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.		
	4. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при заболевании органов дыхания.		
	5. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при нервных болезнях.		
	6. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК у различных возрастных групп.		
	7. Освоение практических приемов массажа, сегментарный массаж, спортивный массаж; подготовительный (разминочный), восстановительный, стимулирующий.		
	8. Самомассаж: техника самомассажа, методика отдельных частей тела при самомассаже.		
	9. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при ишемической болезни.		
	10. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при заболевании внутренних органов.		
Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ.02	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составления комплексов упражнений для развития различных физических качеств;</li> <li>- составление анализа проведения урока легкой атлетики;</li> <li>- выявление типичных ошибок при выполнении элементов двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- работа над выполнением контрольных нормативов по легкой атлетике.</li> <li>- самостоятельное изучение правил построения занятия по физической культуре с применением</li> </ul>		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>подвижных игр и составления комплексов упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- написание карточек подвижных игр для учащихся разных возрастных групп.</li> <li>- самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.</li> <li>- написание конспекта урока по баскетболу.</li> <li>- проведение части урока физической культуры в роли преподавателя в учебной подгруппе.</li> <li>- проведение урока по баскетболу.</li> <li>- написание конспекта урока по волейболу;</li> <li>- проведение части урока физической культуры в роли преподавателя в учебной подгруппе.</li> <li>- структура урока футбола;</li> <li>- написание конспекта урока по футболу;</li> <li>- проведение части урока физической культуры в роли преподавателя в учебной подгруппе.</li> <li>- оставление документов планирования: поурочные планы, конспекты урока;</li> <li>- систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы;</li> <li>- подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ;</li> <li>- самостоятельное изучение особенностей проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;</li> <li>- разработка сценария классного часа на тему «Формирование здорового образа жизни».</li> <li>- систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы;</li> <li>- подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов;</li> <li>- самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.</li> </ul>		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<p>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>История развития легкой атлетики.</p> <p>Основы методики обучения легкой атлетике.</p> <p>Общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>Прыжок с шестом.</p> <p>Метание копья.</p> <p>Метание диска.</p> <p>Метание молота.</p> <p>Толкание ядра.</p> <p>Спортивные сооружения, их эксплуатация.</p> <p>Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по легкой атлетике.</p> <p>Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе.</p> <p>Общая характеристика деятельности в подвижных играх.</p> <p>Подвижные игры во внеурочных формах работы, игры на переменах, игры-аттракционы.</p> <p>Игры в детских оздоровительных лагерях.</p> <p>Общая характеристика баскетбола.</p> <p>Инвентарь и оборудование в баскетболе.</p> <p>Физическая и специальная подготовка баскетболиста.</p> <p>Разделение игроков по функциям в баскетболе.</p> <p>Организация и судейство соревнований по баскетболу.</p> <p>Виды соревнований в баскетболе.</p> <p>Общая характеристика волейбола.</p> <p>Инвентарь и оборудование в волейболе.</p> <p>Физическая и специальная подготовка волейболиста.</p> <p>Разделение игроков по функциям в волейболе.</p> <p>Организация и судейство соревнований по волейболу.</p> <p>Виды соревнований в волейболе.</p> <p>Общая характеристика футбола.</p> <p>Инвентарь и оборудование в футболе.</p>			

<b>Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
	<p>Физическая и специальная подготовка футболиста.  Разделение игроков по функциям в футболе.  Организация и судейство соревнований по футболу.  Виды соревнований в футболе.  История развития гимнастики.  Основы методики обучения гимнастики.  Залы и оборудование для занятий Характеристика женского многоборья.  Характеристика мужского многоборья.  Вольные упражнения.  Упражнения на коне.  Упражнения на кольцах.  Опорные прыжки.  Упражнения на брусьях.  Упражнения на перекладине.  Упражнения на брусьях разной высоты.  Упражнения на гимнастическом бревне.  Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по гимнастике.</p>		

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Консультации			
<p>Учебная практика</p> <p>Виды работ:</p> <p>1. Знакомство с основной учетной документацией организаций, занимающихся проведением физкультурно-спортивных мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комитета по физической культуре и спорту;</li> <li>- ДЮСШ;</li> <li>- коллектива физической культуры;</li> <li>- дошкольных учреждений;</li> <li>- общеобразовательной школы.</li> </ul> <p>2. Посещение специализированных лечебно-профилактических учреждений для знакомства с организацией работы по применению лечебной физической культуры и массажа.</p>			
<p>Производственная практика (по профилю специальности)</p> <p>Виды работ:</p> <p>1. Закрепление и усовершенствование совокупности профессионально-педагогических умений и навыков преподавателя физической культуры.</p> <p>2. Расширение, закрепление и усовершенствование умения самостоятельного, творческого решения основных задач физического воспитания в единстве с решением задач трудового, нравственного и эстетического воспитания.</p> <p>3. Воспитание высокой гражданской и профессиональной ответственности за качество обучения и воспитания.</p> <p>4. Самостоятельно планирование учебно-воспитательного процесса по предмету и физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся с учётом конкретных условий учебного заведения (традиции,</p>			



Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<p>материальная база, подготовленность учащихся и т.п.).</p> <p>5. Овладение организационными умениями и навыками, необходимыми в подготовке и проведении урока.</p> <p>6. Умение подготовить места занятий, необходимый инвентарь и оборудование в соответствии с задачами, содержанием и методикой урока.</p> <p>7. Обучение приемам целесообразного расположения учащихся при решении различных задач в процессе урока.</p> <p>8. Обучение целесообразно организовывать учащихся для обеспечения запланированной моторной плотности урока, управлять классом, добиваясь высокой активности занимающихся.</p> <p>9. Умение применять на практике различные методы организации учащихся на уроке, методы групповых и индивидуальных заданий, круговую тренировку.</p> <p>10. Умение осуществлять педагогический контроль за занимающимися, проводить текущий учёт успеваемости.</p> <p>11. Обучение умению правильно выбирать место для руководства уроком, чётко, правильно командовать и давать распоряжения.</p> <p>12. Приобретение умения работать в контакте с учителями и товарищами по бригаде.</p> <p>13. Изучить документы планирования и учёта: учебного процесса по предмету «Физическая культура», физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продлённого дня, внеклассным формам занятий.</p> <p>14. Разработать календарно-тематический план учебной работы на весь период практики для одного из прикрепленных классов. Самостоятельно преподавать предмет в начальных, средних и старших классах, проводить уроки разного типа, обеспечивая общие знания, формирование двигательных умений и навыков в соответствии с программой, воспитание физических качеств, обучение умениям самостоятельно заниматься физическими упражнениями.</p> <p>16. Изучить опыт преподавания предмета преподавателей физической культуры и товарищей по бригаде и использовать его в своей практической деятельности.</p> <p>17. Изучить и проанализировать опыт работы со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p> <p>18. Разработать комплексы заданий для самостоятельного выполнения физических упражнений и ввести их в практику работы со школьниками прикрепленных классов.</p>			

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>19. Участвовать в практической работе по организационному укреплению одной из школьных спортивных секций, выполняя обязанности тренера. Разработать планы – конспекты и самостоятельно провести не менее 10 занятий в прикрепленной секции.</p> <p>20. Посещение уроков по общеобразовательным предметам в прикрепленных классах (не менее трех).</p> <p>21. Посещение уроков, проводимые учителем физической культуры с последующим их обсуждением (не менее трех).</p> <p>22. Посещение уроков в роли помощника учителя (не менее трех).</p> <p>23. Самостоятельное проведение предмета в начальных, средних и старших классах (не менее 10 уроков).</p> <p>24. Посещение уроков, проводимых другими студентами – практикантами с целью педагогического наблюдения (в течение всего периода практики).</p> <p>25. Проведение контрольных уроков. Ознакомление с организацией занятий учащихся, отнесенных в специальные медицинские группы.</p>		
	<b>Всего:</b>	<b>1910</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ**

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

Реализация программы профессионального модуля требует наличия спортивного комплекса, учебного кабинета «Теории и методики избранного вида спорта» и «Лечебной физической культуры и массажа»; мастерских – не предусмотрено; лабораторий – не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета и технические средства обучения:

- мебель: шкафы, тумбочки, столики для демонстрации наглядного материала, стенды;
- рабочее место: парта, стул, стол, кресло;
- комплекты учебно-наглядных пособий по разделам дисциплины;
- доска меловая;
- слайд-проектор;
- компьютер;
- проекционный экран;
- звуковые колонки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)**

##### **Основные интернет источники информации:**

###### ПМ 02.

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — Текст : электронный. // ЭБС BOOK [сайт].— URL: <https://book.ru/book/936107> (дата обращения: 17.09.2020)
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840> (дата обращения: 18.09.2020).

###### МДК 02.01.

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — Текст : электронный // ЭБС BOOK [сайт].— URL: <https://book.ru/book/936107> (дата обращения: 17.09.2020).
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840> (дата обращения: 18.09.2020).
3. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительная йога : практикум / Грудницкая Н.Н., сост., Мазакова Т.В., сост. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 136 с. — Текст : электронный // ЭБС BOOK [сайт].— URL: <https://book.ru/book/930779> (дата обращения: 21.09.2020).

###### МДК 02.02.

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва :

- Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845> (дата обращения: 21.09.2020).
2. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454107> (дата обращения: 21.09.2020).

#### МДК 02.03

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455543> (дата обращения: 21.09.2020).
2. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — Текст : электронный // ЭБС BOOK [сайт].— URL: <https://book.ru/book/936616> (дата обращения: 21.09.2020).

#### **Дополнительные интернет источники:**

##### ПМ 02.

1. 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, 2020. — 300 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457599> (дата обращения: 18.09.2020).
2. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 205 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456869> (дата обращения: 18.09.2020).

##### МДК 02.01

1. Педагогика детского оздоровительного лагеря : учебник / Н.Н.Илюшина, Н.П.Павлова, Т.Н.Щербакова [и др.] ; под ред. М.М.Борисовой. — Москва : ИНФРА- М, 2020. — 216 с. — Текст : электронный // ЭБС Znanium [сайт]. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1094502> (дата обращения: 21.09.2020).
2. Педагогика детского оздоровительного лагеря: практикум : учебное пособие / Н. Н. Илюшина, Н. П. Павлова, Т. Н. Щербакова [и др.] ; под ред. М. М. Борисовой. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 258 с. — Текст : электронный// ЭБС Znanium [сайт]. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1045286> (дата обращения: 21.09.2020).
3. Казантинова, Г. М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях и травмах нервной системы : учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. - Волгоград : ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 с. - Текст : электронный // ЭБС Znanium [сайт]. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087871> (дата обращения: 21.09.2020)

##### МДК 02.02

1. Туризм и спортивное ориентирование: курс лекций : / авт.-сост. К.Г. Зеленский, А.В. Абрамов, Д.Н. Безлепкин ; Министерство науки и высшего образования РФ и др. — Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. — 132 с. — Текст : электронный // ЭБС Университетская библиотека ONLINE [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562693> (дата обращения: 21.09.2020).
2. Майоркина, И.В. Обучение младших школьников спортивному ориентированию : учебное пособие : / И.В. Майоркина, Д.А. Негодаев, Ф.В. Салугин ; Омский

государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : 2018. – 88 с. : –Текст : электронный // ЭБС Университетская библиотека ONLINE [сайт].- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563031> (дата обращения: 21.09.2020).

МДК 02.03.

1. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456982> (дата обращения: 21.09.2020).
2. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453965> (дата обращения: 21.09.2020).

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

Освоение ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения производится в соответствии с учебным планом по специальности 49.02.01 Физическая культура и календарным графиком. Образовательный процесс организуется строго по расписанию занятий.

График освоения ПМ предполагает последовательное освоение МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки, МДК.02.02 Организация физкультурно-спортивной работы, МДК.02.03 Лечебная физическая культура и массаж, включающих в себя как теоретические, так и практические занятия.

Освоению ПМ предшествует обязательное изучение учебных дисциплин: Анатомия, Физиология с основами биохимии, Гигиенические основы физической культуры и спорта,

Основы врачебного контроля, Введение в специальность, Педагогика, Психология, Теория и история физической культуры и спорта, Правовое обеспечение профессиональной деятельности, Основы биомеханики, Безопасность жизнедеятельности.

Изучение теоретического материала может проводиться как в каждой группе, так и для нескольких групп (при наличии нескольких групп на специальности).

При проведении практических занятий проводится деление группы студентов на подгруппы, численностью не более 15 чел.

В процессе освоения ПМ предполагается проведение рубежного контроля знаний, умений у студентов. Сдача рубежного контроля (РК) является обязательной для всех обучающихся. Результатом освоения ПМ выступают ПК, оценка которых представляет собой создание и сбор свидетельств деятельности на основе заранее определенных критериев.

С целью оказания помощи студентам при освоении теоретического и практического материала, выполнения самостоятельной работы разрабатываются учебно-методические комплексы (кейсы студентов).

С целью методического обеспечения прохождения учебной и производственной практики, выполнения курсового проекта/курсовой работы разрабатываются методические рекомендации для студентов.

При освоении ПМ каждым преподавателем устанавливаются часы дополнительных занятий, в рамках которых для всех желающих проводятся консультации. График проведения консультаций размещен на входной двери каждого учебного кабинета и/или лаборатории.

Обязательным условием допуска к производственной практике в рамках профессионального модуля Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения является освоение учебной практики для получения первичных профессиональных навыков в рамках профессионального модуля.

Текущий учет результатов освоения ПМ производится в журнале по ПМ. Наличие оценок по ЛПП и рубежному контролю является для каждого студента обязательным. В случае отсутствия оценок за ЛПП и ТРК студент не допускается до сдачи квалификационного экзамена по ПМ.

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

##### **4.1. Результаты освоения общих компетенций**

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

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- демонстрация интереса к будущей профессии	Тестирование или собеседование по пониманию сущности и социальной значимости своей будущей профессии.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать	- выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в	Решение ситуационных профессиональных проблем

<p>типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>области физкультурно-спортивной подготовки; - оценка эффективности и качества выполнения;</p>	
<p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p>- решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области педагогического процесса и физкультурно-спортивной подготовки;</p>	<p>Тестирование или собеседование по оцениванию рисков и принятию решений в нестандартных ситуациях.</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные носители и сеть Интернет;</p>	<p>Контрольная проверочная работа по эффективному поиску необходимой информации в том числе в сети Интернет.</p>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>- разработка планирующей документации; - создание баз данных результатов и их учет;</p>	<p>- оценка за выполнение конкретных заданий по подготовке планирующей документации на практических занятиях, в процессе педагогической практики; - экспертная оценка в ходе выполнения исследовательской и проектной работы студента; - анализ содержания презентаций к урокам, выступлениям, выполненным с использованием ИКТ.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения;</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдения за практическими занятиями, в процессе производственной и преддипломной практики.</p>
<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-</p>	<p>- самоанализ и коррекция результатов собственной работы;</p>	<p>- оценка по итогам педагогической практики. - оценка планов, конспектов занятий; - экспертная оценка реализации целей и задач в ходе педагогической практики.</p>



тренировочного процесса		
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- организация самостоятельных занятий при изучении профессионального модуля;	- контрольная проверочная работа; - тестирование или собеседование
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.	- уметь ориентироваться в вопросах поиска, обновления и актуализации информации о состоянии профессиональной деятельности;	- интерпретация результатов наблюдения за практическими занятиями, в процессе производственной и преддипломной практики; - оценка решения ситуационных профессиональных проблем и задач
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	- знание и соблюдение мер техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.	контрольная проверочная работа; - тестирование или собеседование по знанию и соблюдению мер техники безопасности.

#### 4.2. Результаты освоения профессиональных компетенций

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.	- знание медико-биологических и психических факторов, определяющих уровень физического развития в различных возрастных группах;	Контрольная работа
	- умение определять цели и задачи и подбирать адекватные средства для их реализации при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий по физической культуре; - умение составить развернутый конспект занятия по физической культуре; - умение составить документацию для организации проведения физкультурно-спортивных мероприятий	Защита практической работы.

	(годовой план ФСМ, положения, сметы, протоколы).	
ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	- знание режима дня и питания спортсмена; - знание прав и обязанностей спортсмена; - знание физиологических основ закаливания организма;	Контрольная работа
	- обоснование и анализ потребности в занятиях ФКиС для различных групп населения; - умение вести агитационную работу по формированию у занимающихся потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.	Защита практической творческой работы в виде проекта (презентации).
ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.	- оптимальный подбор средств и методов обучения двигательным действиям и развития физических качеств; - умение грамотно составлять комплексы упражнений для развития физических качеств;	Контрольная работа
	- знание основ организации и проведения соревнований и ФСМ различного уровня; - проведение судейства соревнований по базовым видам спорта;	Зачет
	- совершенствование техники двигательных действий.	Сдача контрольных нормативов
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	- знание критериев, регулирующих физическую нагрузку, зон нагрузки; - знание методов самоконтроля, врачебного и педагогического контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; - знание основных средства восстановления работоспособности; - знание показателей технической подготовки: - рациональность; - эффективность; - экономичность; - фазы техники; - умение выполнять оценку правильности выполнения	Контрольная работа.

	упражнений и исправлять ошибки;	
ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	- проектирование простейших спортивных площадок и мест занятий физической культурой и спортом; - знание базовых норм САНПИН при проектировании простейших спортивных площадок и мест занятий физической культурой и спортом;	Защита практической работы.
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.	- составление учебной, отчетной, сметно-финансовой документации (годовой план ФСМ, положения, сметы, протоколы);	Защита практической работы. Зачеты по практике. Квалификационный экзамен по модулю.

### 4.3. Конкретизация результатов освоения ПМ

<b>ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</b>	
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.	- составление документации по учебному планированию занятий физической культурой и физкультурно-спортивных мероприятий; - подготовка места занятий, необходимого инвентаря и оборудования в соответствии с задачами, содержание, методикой уроков и физкультурно-спортивных мероприятий; - применение различных методов организации учащихся на уроке, групповых и индивидуальных занятий;
Уметь: - 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).	Проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с учетом возраста, пола, особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Комплектация состава группы, секции, клубного или другого объединения. Планирование и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся. Анализ

	<p>физкультурно-спортивных занятий и мероприятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>Планирование и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся. Анализ физкультурно-спортивных занятий и мероприятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности. Составление разных видов документации и применение требований к ее ведению и оформлению. Составление основной документации организаций, занимающихся проведением физкультурно-спортивных мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комитета по физической культуре и спорту;</li> <li>- ДЮСШ;</li> <li>- коллектива физической культуры;</li> <li>- дошкольные учреждения;</li> <li>- общеобразовательной школы.</li> </ul>
<p>Самостоятельная работа:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы;</li> <li>- подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ;</li> <li>- самостоятельное изучение особенностей проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся.</li> </ul>
<p><b>ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</b></p>	
<p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разработка и проведение мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом учащихся общеобразовательной школы;</li> </ul>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности.</li> </ul>	<p>Проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с учетом возраста, пола, особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Комплектация состава группы, секции, клубного или другого объединения.</p>

<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;</li> <li>- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	<p>Проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с учетом возраста, пола, особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Комплектация состава группы, секции, клубного или другого объединения.</p> <p>Предмет и задачи курса базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий.</p>
<p>Самостоятельная работа:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное изучение особенностей проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;</li> <li>- разработка сценария классного часа на тему «Формирование здорового образа жизни».</li> </ul>
<p><b>ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</b></p>	
<p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение физкультурно-спортивного занятия и мероприятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (12 видов).</li> </ul>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> <li>- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);</li> <li>- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство.</li> </ul>	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и</li> </ul>	

<p>занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно- спортивной деятельности;</li> <li>- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	
<p>Самостоятельная работа:</p>	<p>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.</p> <p>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.</p> <p>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.</p>
<p><b>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</b></p>	
<p>Имеет практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации педагогического контроля и врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий оздоровительной и рекреационной направленности с детьми, подростками и молодежью.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация педагогического контроля и врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий оздоровительной и рекреационной направленности с детьми, подростками и молодежью.</li> </ul>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при</li> </ul>	

проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп.	
Самостоятельная работа:	Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ.
<b>ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</b>	
Иметь практический опыт: - проведения эффективной работы по подготовке мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений.	- обустройство и разметка простейших физкультурно-спортивных площадок, размещение и установка оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.
Уметь: - подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;	
Знать: - 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;	
Самостоятельная работа:	Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.
<b>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.</b>	
Иметь практический опыт: - ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;	- оформление документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений.

<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);</li> </ul>	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> </ul>	
<p>Самостоятельная работа:</p>	<p>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.</p>