АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения

Авторы-составители: Евсиков С.М., Жданова Е.П., Качулина Н.Н., Масалова И.И., Татымова Л.И, Широкова М.В., Юдин А.Е.

1. Область применения программы

Рабочая программа профессионального модуля (далее – программа ПМ) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО **49.02.01 Физическая культура** в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): **Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения**

2. Место профессионального модуля в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: данный модуль входит в профессиональный учебный цикл.

3. Требования к результатам освоения содержания профессионального модуля

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями студент 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, морфофункциональных 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.

4. Процесс изучения профессионального модуля направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОП ППССЗ 49.02.01 Физическая культура:

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.
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.

5. Учебная нагрузка обучающихся:

всего – 1466 часов, в том числе:
максимальной учебной нагрузки обучающегося – 1250 часов, включая:
аудиторной учебной работы обучающегося – (обязательных учебных занятий) 826 часов;
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 424 часов;
учебной и производственной практики – 216 часов.

6. Тематический план и содержание обучения по профессиональному модулю ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения

Раздел 1. Изучение базовых и новых физкультурно-спортивных видов деятельности

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

Раздел 1. Подвижные игры с методикой обучения

Тема 1.1. Введение. Подвижные игры в педагогической практике

Тема 1.2. Основы методики обучения подвижным играм

Практическое занятие №1. Ознакомление с программами и учебными материалами по подвижным играм для дошкольных и общеобразовательных учреждений.

Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми разного возраста

Практическое занятие №2. Методики проведения подвижных игр с детьми от 1 до 3 лет, с 3 до 6 лет.

Практическое занятие №3. Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся младших классов.

Практическое занятие №4. Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 4-6 классов.

Практическое занятие №5. Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 7-9 классов.

Практическое занятие №6. Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся 10-11 классов.

Тема 1.4. Подвижные игры в тренировочном процессе по избранному виду спорта

Практическое занятие №7. Подбор игр для овладения техникой и тактикой изучаемых видов спорта в МДК.02.01 (волейбол, футбол, легкая атлетика, спортивные танцы и др.)

Практическое занятие №8. Подбор игр для овладения техникой и тактикой избранного вида спорта (плавание, баскетбол, фигурное катание).

Практическое занятие №9. Анализ подборок игр: представление, обсуждение.

Тема 1.5. Организация проведения соревнований по подвижным играм

Практическое занятие №10. Составление положения о проведении соревнований. Составление плана-конспекта (разработки) по организации и проведению соревнования.

Практическое занятие №11. Защита плана-конспекта (разработки) по проведению соревнования.

Тема 1.6. Оздоровительное значение подвижных игр

Практическое занятие №12. Подбор игр для проведения на переменах или в детском оздоровительном лагере.

Практическое занятие №13. Подбор игр для проведения в детском оздоровительном лагере.

Тема 1.7. Отработка комплексов подвижных игр

Практическое занятие №14. Отработка комплексов подвижных игр.

Раздел 2. Плавание с методикой обучения

Тема 2.1. Научно-теоретические основы плавания

Практическое занятие №1. Проверка уровня плавательной подготовленности студентов.

Тема 2.2. Техника спортивных стилей плавания

Практическое занятие №2. Техника плавания кролем на груди.

Практическое занятие №3. Техника плавания баттерфляем.

Практическое занятие №4. Техника плавания кролем на спине.

Практическое занятие №5. Техника плавания брассом.

Практическое занятие №6. Техника поворотов.

Практическое занятие №7. Демонстрация техники спортивных способов плавания на оценку. Старты и финиши при разных способах плавания.

Тема 2.3. Методика обучения основным спортивным стилям плавания

Практическое занятие №8. Составление комплекса упражнений в воде и на суше для обучения плаванию кролем на груди.

Практическое занятие №9. Составление комплекса упражнений в воде и на суше для обучения плаванию кролем на спине.

Практическое занятие №10. Составление комплекса упражнений в воде и на суше для обучения плаванию баттерфляем.

Практическое занятие №11. Составление комплекса упражнений в воде и на суше для обучения плаванию брассом.

Практическое занятие №12. Составление комплекса упражнений в воде и на суше для обучения выполнению поворотов и стартов.

Тема 2.4. Методика развития физических качеств пловца

Тема 2.5. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на воде

Практическое занятие №13. Отработка спасательных движений.

Тема 2.6. Основы обучения плаванию

Практическое занятие №14. Составление конспекта урока (занятия) по плаванию. Подбор упражнений для каждой части урока. Анализ урока.

Раздел 3. Волейбол с методикой обучения

Тема 3.1. Волейбол – учебная дисциплина и вид спорта

Тема 3.2. Техника двигательных действий в волейболе

Практическое занятие №1. Техника нападения.

Практическое занятие №2. Техника защиты.

Практическое занятие №3. Синтез тактики нападения и тактики защиты в групповых действиях.

Тема 3.3. Организация и проведение соревнований по волейболу. Основы судейства в волейболе

Практическое занятие №4. Отработка элементов судейства.

Тема 3.4. Методика обучения технике двигательных действий в волейболе и развития физических качеств

Практическое занятие №5. Методика обучения технике двигательных действий в игре в волейбол нападении по волейболу.

Практическое занятие №6. Методика обучения технике двигательных действий в защите по волейболу.

Практическое занятие №7. Методика обучения тактике игры в защите и нападении по волейболу.

Тема 3.5. Планирование и педагогический контроль в учебной и физкультурно-оздоровительной работы по волейболу

Практическое занятие №8. Составление документов планирования учебной и физкультурно-оздоровительной работы в ОУ.

Тема 3.6. Организация, проведение и анализ занятий по волейболу

Практическое занятие №9. Составление плана-конспекта урока волейбола по заданию преподавателя.

Практическое занятие №10. Проведение частей урока волейбола (по выбору) и их анализ.

Тема 3.7. Основы оздоровительной тренировки в волейболе

Практическое занятие №11. Разработка плана оздоровительной тренировки по волейболу для различных возрастных групп населения (по заданию преподавателя).

Раздел 4. Легкая атлетика с методикой обучения

Тема 4.1. Научно-теоретические основы легкой атлетики

Тема 4.2. Меры безопасности и профилактика травматизма

Тема 4.3. Общеразвивающие и специальные упражнения

Практическое занятие №1. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для разных видов легкой атлетики.

Тема 4.4. Техника легкоатлетических видов с методикой обучения

Практическое занятие №2. Отработка техники метаний.

Практическое занятие №3. Спортивная ходьба.

Практическое занятие №4. Бег на средние дистанции и по пересеченной местности.

Практическое занятие №5. Бег на короткие дистанции.

Практическое занятие №6. Эстафетный бег.

Практическое занятие №7. Барьерный бег. Бег с преодолением препятствий.

Практическое занятие №8. Прыжки в высоту с разбега способами: «перешагивание»; «фосбери-флоп».

Практическое занятие №9. Прыжки в длину с разбега способами:

«согнув ноги»; «прогнувшись»; «ножницы».

Тема 4.5. Основные вопросы методики обучения технике легкоатлетических видов

Практическое занятие №10. Разработка урока (занятия) по легкой атлетике (по одному из ее видов) и проведение его фрагмента.

Тема 4.6. Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики

Практическое занятие №11. Разработка комплексов упражнений для развития физических качеств средствами лёгкой атлетики: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.

Тема 4.7. Методика оздоровительной тренировки средствами легкой атлетики

Практическое занятие №12. Составление индивидуальной программы занятий оздоровительным бегом с учётом возраста и функционального состояния.

Раздел 5. Гимнастика с методикой обучения

Тема 5.1. Гимнастика в системе физического воспитания

Тема 5.2. Гимнастическая терминология

Практическое занятие №1. Запись гимнастических положений по показу, по рассказу, конструирование упражнений.

Практическое занятие №2. Разработка гимнастического комплекса. Его графическое и текстовое воспроизведение.

Тема 5.3. Основы обучения гимнастическим упражнениям: строевые упражнения

Практическое занятие №3. Обучение строевым упражнениям: строевым приёмам, построениям и перестроениям, поворотам и передвижениям, движению в обход, противоходом, перемене направления движения колонны, размыканиям и смыканиям.

Тема 5.4. Обучение общеразвивающим упражнениям

Практическое занятие №4. Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя на: растягивание, расслабление, осанку, координацию, дыхание, с предметами, на тренажёрах, в парах, в движении. Проведение комплексов упражнений.

Практическое занятие №5. Овладение комплексами общеразвивающих упражнений раздельным, проходным, поточным, игровым способом, вдвоём, в сопротивлении, в сцеплении.

Тема 5.5. Обучение прикладным упражнениям

Практическое занятие № 6. Прикладные упражнения.

Тема 5.6. Обучение акробатическим упражнениям

Практическое занятие №7. Обучение технике прыжковых упражнений: группировкам, перекатам, кувыркам, переворотам, сальто, прыжкам на батуте; балансовых: шпагату, мосту, равновесию, стойкам, парным и групповым упражнениям.

Тема 5.7. Обучение упражнениям художественной гимнастики

Тема 5.8. Обучение хореографическим упражнениям

Практическое занятие № 8. Хореографические упражнения.

Тема 5.9. Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-оздоровительной работы по гимнастике

Тема 5.10. Организация, проведение и анализ урока гимнастики. Документация

Практическое занятие №9. Подбор упражнений для каждой части урока.

Составление плана-конспекта частей урока гимнастики.

Практическое занятие №10. Устный опрос: планирование, педагогический контроль, организация урока гимнастики по контрольным вопросам.

Тема 5.11. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по гимнастике (праздников)

Тема 5.12. Основы оздоровительной тренировки в гимнастике

Практическое занятие №11. Разработка плана оздоровительной тренировки по различным видам гимнастики по заданию преподавателя и по выбору студента.

Раздел 6. Баскетбол с методикой обучения

Тема 6.1. Баскетбол – учебная дисциплина и вид спорта

Тема 6.2. Техника двигательных действий в баскетболе

Практическое занятие №1. Техника двигательных действий в нападении.

Практическое занятие № 2. Техника двигательных действий в защите.

Практическое занятие № 3. Тактика игры в нападении и защите.

Тема 6.3. Методика обучения технико - тактическим двигательным действиям в баскетболе

Практическое занятие №4. Методика обучения технике двигательных действий в нападении.

Практическое занятие №5. Методика обучения технике двигательных действий в защите.

Практическое занятие №6. Методика обучения тактике игры в защите и нападении.

Тема 6.4. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Основы судейства в баскетболе

Тема 6.5. Планирование и педагогический контроль учебной и физкультурно-оздоровительной работы по баскетболу

Практическое занятие №7. Разработка поурочного плана-конспекта по баскетболу.

Тема 6.6. Организация, проведение и анализ занятий по баскетболу в школе и спортивной секции

Практическое занятие №8. Проведение частей урока баскетбола по заданию преподавателя и их анализ.

Тема 6.7. Основы оздоровительной тренировки в баскетболе

Практическое занятие №9. Разработка плана оздоровительной тренировки по баскетболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.

Раздел 7. Спортивные танцы с методикой обучения

Тема 7.1. История развития танцевального спорта

Тема 7.2. Характеристика латиноамериканских танцев. Основные танцевальные движения

Тема 7.3. Характеристика танцев европейской программы

Практическое занятие №1. Особенности танцев различных направлений (школ).

Тема 7.4. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивным танцам

Тема 7.5. Основы обучения танцевальным движениям

Практическое занятие №2. Обучение танцевальным движениям латиноамериканских танцев.

Практическое занятие №3. Обучение танцевальным движениям танцев европейской программы.

Тема 7.6. Основы спортивной тренировки в танцевальном спорте

Тема 7.7. Основы построения процесса спортивной подготовки танцоров

Практическое занятие №4. Разработка сценария тренировочного занятия. Анализ сценариев.

Тема 7.8. Комплексный контроль и учет работы по спортивным танцам

Практическое занятие №5. Проведение тестирования физической подготовленности к занятиям спортивными танцами.

Тема 7.9. Подготовка и проведение занятий по спортивным танцам

Практическое занятие №6. Проведение тренировочных занятий по спортивным танцам. Педагогическое наблюдение на занятиях. Анализ и самоанализ просмотренных/проведенных занятий.

Тема 7.10. Организация и проведение соревнований по спортивным танцам

Практическое занятие №7. Просмотр соревнования (фрагмента соревнования) по танцевальному спорту с последующим анализом.

Раздел 8. Лыжный спорт с методикой обучения

Тема 8.1. Лыжный спорт как учебная дисциплина и вид спорта

Тема 8.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Методика развития физических качеств средствами лыжной подготовки

Практическое занятие №1. Обучение технике классических лыжных ходов.

Практическое занятие №2. Обучение технике коньковых лыжных ходов.

Практическое занятие №3. Обучение подъёмам, спускам, торможениям, поворотам.

Практическое занятие №4. Обучение технике комбинированных лыжных ходов.

Практическое занятие №5. Оценка техники лыжных ходов.

Тема 8.3. Планирование, организация, проведение и анализ занятий, соревнований по лыжному спорту. Документация

Тема 8.4. Основы оздоровительной тренировки средствами лыжной подготовки

Практическое занятие №6. Расчёт индивидуальной программы ходьбы на лыжах с учётом своего возраста и функционального состояния.

Раздел 9. Туризм с методикой обучения

Тема 9.1. Основы туристской подготовки

Тема 9.2. Топография и ориентирование.

Тема 9.3. Поход выходного дня

Практическое занятие №1. Обучение вязке узлов.

Практическое занятие №2. Отработка техники пешеходного туризма.

Тема 9.4. Гигиена туриста. Первая медицинская помощь

Практическое занятие №3. Оказание первой медицинской помощи. Формирование походно-медицинской аптечки.

Тема 9.5. Содержание и формы туристской работы с детьми

Практическое занятие №4. Разработка проекта экскурсий со школьниками.

Раздел 10. Футбол с методикой обучения

Тема 10.1. Футбол - учебная дисциплина и вид спорта

Тема 10.2. Техника двигательных действий в футболе. Основные правила соревнований по футболу

Практическое занятие №1. Техника нападения: Перемещения. Владение мячом: удары по мячу ногой, головой, остановки мяча. Правила соревнований по футболу.

Практическое занятие №2. Техника защиты: Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Приёмы игры вратаря. Правила соревнований по футболу.

Практическое занятие №3. Тактика нападения: Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые действия. Взаимодействия двух, трёх и более игроков. Командные действия. Учебные игры: 1-4-2-4, 1-4-4-2, 1-4-3-3.

Практическое занятие №4. Тактика защиты: Индивидуальные действия. Опека игрока, владеющего мячом. Групповые и индивидуальные действия.

Практическое занятие №5. Демонстрация технико-тактических действий.

Тема 10.3. Методика обучение двигательным действиям и развитию физических качеств в футболе

Практическое занятие №6. Методика обучения технике двигательных действий футболиста в нападении.

Практическое занятие №7. Методика обучения технике двигательных действий футболиста в защите.

Практическое занятие №8. Методика обучения технико-тактическим действиям в футболе.

Практическое занятие №9. Совершенствование технико-тактических действий и судейства в двухсторонней игре в футбол.

Тема 10.4. Планирование, организация, проведение и анализ занятий по футболу

Практическое занятие №10. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств средствами футбола по заданию преподавателя.

Практическое занятие №11. Разработка плана-конспекта занятия по футболу. Проведение частей занятия по футболу по заданию преподавателя и анализ проведения частей занятия.

Раздел 11. Фитнес-технологии с методикой обучения

Тема 11.1. История возникновения аэробики: аэробика в древности, за рубежом, в России

Тема 11.2. Оздоровительная аэробика: принципы оздоровительной тренировки, классификация аэробики

Тема 11.3. Хореография в аэробике, музыкальная грамота

Практическое занятие №1. Тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп, пони, ча-ча-ча, чарльстон, скрестный шаг, прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед книзу или в сторону книзу.

Тема 11.4. Урок аэробики: структура и составные части

Практическое занятие №2. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.

Тема 11.5. Методы разучивания и составления комбинаций

Практическое занятие №3. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Практическое занятие №4. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Тема 11.6. Степ-аэробика

Практическое занятие №5. Различные виды ходьбы на степе.

Тема 11.7. Аква-аэробика

Практическое занятие №6. Температурный режим, физические свойства воды, оборудование, музыкальное сопровождение, основные шаги.

Тема 11.8. Средства восстановления в оздоровительной тренировке: педагогические средства, психологические средства, медико-биологические

Практическое занятие №7. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Тема 11.9. Фитбол

Практическое занятие №8. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в фитболе.

Практическое занятие №9. Общеразвивающие упражнения для шеи и туловища в фитболе.

Практическое занятие №10. Общеразвивающие упражнения для ног и тазовой области в фитболе.

Тема 11.10. Пилатес

Практическое занятие №11. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Раздел 12. Атлетическая гимнастика с методикой обучения

Тема 12.1. Атлетическая гимнастика

Тема 12.2. Меры профилактики травматизма и оказания первой помощи

Тема 12.3. Методика развития силы

Практическое занятие №1. Разработка и выполнение комплекса упражнений для развития силы.

Тема 12.4. Развитие силовой выносливости

Практическое занятие №2. Разработка и выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости.

Тема 12.5. Техника выполнения контрольных тестов-упражнений

Практическое занятие №3. Тесты для определения уровня развития силовых способностей. Техника выполнения контрольных тестов-упражнений.

Тема 12.6. Виды упражнений атлетической гимнастики для учащихся младшего и среднего школьного возраста

Практическое занятие №4. Разработка комплекса и выполнение упражнений для разных групп мышц.

Тема 12.7. Виды упражнений атлетической гимнастики для старшеклассников

Практическое занятие №5. Разработка комплекса и выполнение упражнений для разных групп мышц.

Тема 12.8. Тренировочные программы по атлетической гимнастике для старшеклассников

Практическое занятие №6. Составление плана-конспекта проведения урока по атлетической гимнастике для учащихся 11 класса.

Практическое занятие №7. Составление плана-конспекта проведения урока по атлетической гимнастике для девушек.

Тема 12.9. Режимы работы мышц при занятиях атлетической гимнастикой

Тема 12.10. Методы и технические приемы для изменения интенсивности

Тема 12.11. Тренировка гибкости

Практическое занятие №8. Выполнение комплекса упражнений на тренировку гибкости.

Тема 12.12. Организация проведения занятий по атлетической гимнастике

Раздел 2. Изучение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

МДК 02.02. Организация физкультурно-спортивной работы

Тема 1.1. Общие основы организации физкультурно-спортивной работы различных возрастных групп населения.

Практическое занятие №1. Изучение нормативной базы спортивной подготовки.

Тема 1.2. Формы и виды организации физкультурно- спортивной работы с различными возрастными группами населения

Практическое занятие №2. Составление комплексов упражнений сюжетного характера для утренней зарядки и физкультминутки для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Тема 1.3. Оздоровительно- рекреационная и реабилитационная физическая культура

Практическое занятие №3. Физкультурно-оздоровительные системы и нетрадиционные средства физической культуры.

Тема 1.4. Педагогический и врачебный контроль на оздоровительных занятиях

Практическое занятие №4. Проведение хронометража и определение общей и моторной плотности занятия.

Тема 1.5. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований

Практическое занятие №5. Изучение Единого календарного плана всероссийских и международных спортивных мероприятий на текущий год.

Практическое занятие №6. Составление Положения о спортивном соревновании. Составление отчета о проведении спортивных соревнований.

Практическое занятие №7. Разработка сценария спортивного соревнования (церемония открытия, закрытия и награждения). Анализ сценария.

Тема 1.6. Материально- техническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности

Практическое занятие №8. Изучение физкультурно-спортивных сооружений Училища на предмет соответствия предъявляемым требованиям.

Раздел 3. Изучение методики применения лечебной физической культуры и массажа

МДК 02.03. Лечебная физическая культура и массаж

Раздел 1. Общие сведения о лечебной физической культуре

Тема 1.1. Общие основы лечебной физической культуры.

Раздел 2. Частные методики лечебной физической культуры

Тема 2.1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ЛФК при заболеваниях органов дыхания

Практическое занятие №1. Составление комплексов ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Практическое занятие №2. Составление комплексов ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

Тема 2.2. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и эндокринных желез. ЛФК при нарушениях обмена веществ

Практическое занятие №3. Составление комплексов ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и эндокринных желез.

Практическое занятие №4. Составление комплексов ЛФК при заболеваниях, вызванных нарушением обмена веществ.

Тема 2.3. ЛФК при заболеваниях нервной системы

Практическое занятие №5. Составление комплексов ЛФК при заболеваниях нервной системы.

Тема 2.4. Физическая реабилитация при дефектах осанки, плоскостопии, сколиозе

Практическое занятие №6. Составление комплексов ЛФК для лиц с нарушением осанки и плоскостопием.

Тема 2.5. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной или подготовительной медицинской группе

Раздел 3. Частные методики лечебной физической культуры при хирургических заболеваниях и повреждениях

Тема 3.1. Понятие о травме и травматической болезни. Реабилитация при повреждении мягких тканей

Тема 3.2. Основные принципы реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата

Практическое занятие №7. Проведение фрагмента занятия ЛФК для реабилитации травм различной этиологии (по выбору)

Раздел 4. Массаж

Тема 4.1. Общее понятие о массаже

Тема 4.2. Техника выполнения различных приемов массажа

Практическое занятие №8. Отработка техники поглаживания.

Практическое занятие №9. Отработка техники растирания.

Практическое занятие №10. Отработка приемов «выжимание-выдавливание» и разминания.

Практическое занятие №11. Отработка техники вибрации.

Практическое занятие №12. Отработка приема «движение».

Тема 4.3. Общий и рефлекторно-сегментарный массаж

Практическое занятие №13. Освоение методики проведения массажа верхних и нижних конечностей.

Практическое занятие №14. Освоение методики проведения массажа шейно-воротниковой зоны.

Практическое занятие №15. Освоение методики проведения общего массажа