

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное  
учреждение Московской области  
«Училище (техникум) олимпийского  
резерва №3»

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор ГБУ МО «СШОР по  
игровым видам спорта»

И.В.Сидорок

« 01 » сентября 2020 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Заместитель директора

Н.В. Чупрова

« 01 » сентября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**ПМ.01. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И РУКОВОДСТВО  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ В  
ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

МДК.01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства

Специальность 49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)

2020 г.  
г.о. Химки

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	4
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	6
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	8
<b>4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>	31
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)</b>	35

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ ПМ. 01 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

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

Рабочая программа профессионального модуля является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура, квалификация – Педагог по физической культуре и спорту в части освоения основного вида профессиональной деятельности и соответствующих профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

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

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

**иметь практический опыт:**

анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;

определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;

применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта; собственного спортивного совершенствования;

ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

**уметь:**

использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;

применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;

устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;

проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;

использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

**знать:**

историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;

теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;

методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;

организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;

систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;

мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;

способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;

методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;

виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;

разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;

технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта

### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы профессионального модуля:**

Всего: 811

максимальной учебной нагрузки обучающегося 559 часов, включая:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 373 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 186 часов;  
учебной и производственной практики 252 часов.

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

Результатом освоения профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта», в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.2	Проводить учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.3	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
ПК 1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и

	результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК 1.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК 1.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
ПК 1.7	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
ПК 1.8	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно - тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
ОК 12.	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

#### 3.1. Тематический план профессионального модуля

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов профессионального модуля	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)			Практика	
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося		Самостоятельная работа обучающегося, часов	Учебная, часов	Производственная, часов
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов			
1	2	3	4	5	6	7	8
ПК. 1.1-1.7 ОК 1-12	Раздел 1. Методика проведения учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов						
	МДК 01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов	660	441	66	219	-	-
	Учебная практика	72				72	-
	Производственная практика	252					252
	<b>Всего:</b>	<b>984</b>	<b>441</b>	<b>66</b>	<b>219</b>	<b>72</b>	<b>252</b>

**3.2. Содержание обучения по профессиональному модулю  
 ПМ 01. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И РУКОВОДСТВО  
 СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Методика проведения учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов	соревновательной	660	
МДК 01.01.Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов		660	
1 курс (2.10 на базе среднего общего образования), 2 курс (3.10 на базе основного общего образования).	Теория, методика и история избранного вида спорта	108	
Тема 1. Общие основы теории		16	
Тема 1.1. Избранный вид спорта в древнем мире	Содержание учебного материала	2	2
	Возникновение и развитие избранного вида спорта.	2	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	2	2



Избранный вид спорта в древних олимпийских играх	1.Становление и развитие избранного вида спорта в древних олимпийских играх. 2.Известные олимпиадики древности.	2	
<b>Тема 1.3.</b> Избранный вид спорта в современных олимпийских играх	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1.История возникновения современных олимпийских игр. 2.Выступление и показанные результаты наших олимпийцев.	2	
<b>Тема 1.4.</b> Развитие отечественного избранного вида спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1.Возникновение и развитие отечественного вида спорта. 2.Основоположники отечественной школы. 3.Отечественные виды спорта в СССР. Первые всесоюзные соревнования. 4. Отечественные виды спорта в современной России.	2	
<b>Тема 1.5.</b> Цели и задачи тренировки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1.Физическая подготовленность. 2. Техническая подготовленность. 3.Тактическая подготовленность. 4. Психологическая подготовленность.	2	
<b>Тема 1.6.</b> Психологическая и волевая тренировки	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1.Содержание и сущность психологической подготовки. 2.Личностные качества спортсмена и их формирование.	2	

	3.Воспитание морально-волевых качеств.		
<b>Тема 1.7.</b> Врачебный контроль в тренировке	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1.Характеристика мест занятий. 2.Личная гигиена занимающихся. 3.Врачебный контроль в тренировке.	2	
<b>Тема 1.8.</b> Самоконтроль в процессе тренировки	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1.Самоконтроль в процессе тренировки. 2.Ведение дневника учета самочувствия.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> 1.История развития ИВС. 2.Современное состояние и развитие ИВС в России и в мире. 3.Правила личной гигиены. 4.Предупреждение спортивных травм. 5.Психологическая подготовка.	10	
<b>Тема 2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1.Упражнения для развития силы. 2. Упражнения для развития выносливости. 3.Упражнения для развития быстроты. 4.Упражнения для развития ловкости. 5.Упражнения для развития гибкости.	2	
<b>Тема 2.2.</b> Упражнения для развития силы	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1.Изометрический и изотонический режим. 2.Взрывная сила. 3.Быстрая сила. 3.Силовая выносливость.	2	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

Упражнения для развития быстроты.	1.Скорость одиночного движения. 2.Частота движений (темп). 3.Способность к быстрому началу движений ускорению.	2	
<b>Тема 2.4.</b> Упражнения для развития ловкости	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Ориентирование в пространстве. 2. Равновесие. 3. Комбинированные движения. 4. Приспособление к изменяющейся ситуации.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.5.</b> Упражнения для развития выносливости	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Общая выносливость. 2.Специальная выносливость.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.6.</b> Упражнения для развития гибкости	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Активная гибкость. 2.Пассивная гибкость.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.7.</b> Специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Развитие и совершенствование физической подготовленности, необходимых и характерных для ИВС. 2.Развитие двигательных навыков для успешного технического и тактического совершенствования. 3.Избирательное развитие отдельных мышц и мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении специальных упражнений.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.8.</b> Упражнения для развития быстроты	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Улучшение своих скоростных способностей. 2.Формирование рефлексов, позволяющих реагировать на определенные	<b>2</b>	<b>2</b>

реакции	раздражители.		
	<b>Самостоятельная работа.</b> 1.Подготовить комплекс гимнастических упражнений. 2.Подготовить комплекс упражнений с набивным мячом. 3.Подготовить комплекс упражнений с гантелями. 4.Подготовить комплекс упражнений с теннисным мячом.	10	
<b>Тема 3</b>	<b>Техника</b>	<b>60</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Основы техники, ее классификация и терминология	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Фазы техники. 2.Детали техники. 3.Классификация. Терминология	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.2.</b> Основные положения спортсмена	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Основные положения в ИВС (бокс, борьба, баскетбол, современное пятиборье).	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.3.</b> Основные стойки	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Основные стойки в ИВС (бокс, борьба, баскетбол, современное пятиборье).	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.4</b> Техника передвижений	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Баскетбол (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). 2.Бокс (шаг, скачок, приставной шаг). 3.Борьба (стоя, полустоя, полулежа, лежа). 4.Современное пятиборье (фехтование) маневрирование по дорожке с нередким скрещиванием ног, атаки с выпадом, шагом (скачком).	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.5.</b> Техника защиты	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Баскетбол (техника передвижений, техника овладения мячом и противодействие) 2.Бокс (с помощью ног, с помощью рук, с помощью туловища). 3. Борьба (защита против захватов, защита против бросков). 4. Современное пятиборье (фехтование) отводы, отбивы, уходом.	<b>6</b>	<b>2</b>
	<b>.Практическое занятие.</b>	2	

<b>Тема 3.6.</b> Техника противодействия	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	<b>2,3</b>
	1. Баскетбол (вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите). 2. Бокс (защита, уход, удар). 3. Борьба (накаты, перекаты, дожимы). 4. Современное пятиборье (фехтование) защита-контратака.	4	
<b>Тема 3.7.</b> Сочетание приемов	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Сочетание приемов в ИВС (бокс, борьба, баскетбол, современное пятиборье).	2	
	<b>Практическое занятие.</b>	2	
<b>Тема 3.8.</b> Методика обучения технике нападения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	1. Баскетбол (индивидуальные действия, групповые, командные). 2. Бокс (атакующие и контратакующие действия). 3. Борьба («вертушка», с прогибом, с разворотом).	4	
<b>Тема 3.9.</b> Методика обучения технике защиты	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	1. Баскетбол (индивидуальные, групповые, командные действия). 2. Бокс (уклоны, нырки, блоки, подставки). 3. Борьба (борьба в партере, лежачая, удержания для дожимов).	6	
<b>Тема 3.10.</b> Обучение приемам технике нападения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	1. Обучение приемам техники нападения.	2	
	<b>Практическое занятие.</b>	2	
<b>Тема 3.11.</b> Комбинированные приемы нападения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	1. Современное пятиборье (фехтование) – толчком, нажимом, скольжением.	4	
<b>Тема 3.12.</b> Обучение приемам технике защиты	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Обучение приемам техники защиты в ИВС (бокс, борьба, баскетбол, современное пятиборье).	4	

<b>Тема 3.13.</b> Комбинированные приемы защиты	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	<b>2,3</b>
	Комбинированные приемы защиты в ИВС (бокс, борьба, баскетбол, современное пятиборье).	4	
<b>Тема 3.14.</b> Значение техники нападения в соревнованиях	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Значение техники нападения в соревнованиях в избранном виде спорта ( бокс, борьба, баскетбол, современное пятиборье).		
<b>Тема 3.15.</b> Значение техники защиты в соревнованиях	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Значение техники защиты в соревнованиях в избранном виде спорта ( бокс, борьба, баскетбол, современное пятиборье).		
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.Изучение программного материала по учебнику, учебно-методическим пособиям и другой специальной литературе. 2.Широкое понятие техники. 3.Техника передвижений. 4.Повороты в стойке. 5.Классификация передвижений.	<b>17</b>	
<b>Тема 4</b>	<b>Тактика</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

Значение тактики	1.Выбор рациональной тактической схемы. 2.Тактическое мышление. 3.Контроль силовых акцентов.	2	
<b>Тема 4.2.</b> Наступательные действия	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Индивидуальная, групповая, командная наступательная тактика в баскетболе. 2.Индивидуальная наступательная тактика в боксе, борьбе, современном пятиборье.	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.3.</b> Оборонительные действия	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Индивидуальная, групповая, командная оборонительная тактика в баскетболе. 2.Индивидуальная оборонительная тактика в боксе, борьбе, современном пятиборье.	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.4.</b> Планирование	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.План-график годового цикла спортивной тренировки. 2.План подготовки команды на год. 3.Годичный план (индивидуальной ) подготовки на каждого спортсмена.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.5.</b> Методика обучения тактики	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Взаимоотношения между отдельными приемами в видах единоборств. 2. Взаимоотношения между отдельными упражнениями в командных игровых видах спорта.	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.Изучение программного материала по учебнику, учебно-методическим пособиям и другой специальной литературе. 2.Наблюдение и анализ педагогической деятельности тренера.	10	

		3.Подготовить сообщения на тему «Тактическая организация тренировки».		
<b>№ занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема</b>	<b>Уровень усвоения</b>	
	<b>48</b>	<b>I полугодие</b>		
	<b>16</b>	<b>Раздел 1. История возникновения и развития спортивного соревнования. История вида спорта в олимпийском движении. Вклад отечественных спортсменов в историю данного вида спорта.</b>		
1	2	<b>Тема 1.1. Баскетбол.</b> Конкретно-исторический характер спортивного соревнования. (Происхождение вида спорта, эволюция правил и условий проведения соревнований по виду спорта.)	1	
2	2	<b>Тема 1.1. Бокс.</b> Конкретно-исторический характер спортивного соревнования. (Происхождение вида спорта, эволюция правил и условий проведения соревнований по виду спорта.)	1	
3	2	<b>Тема 1. 1. Борьба Греко-Римская.</b> Конкретно-исторический характер спортивного соревнования. (Происхождение вида спорта, эволюция правил и условий проведения соревнований по виду спорта.)	2	
4	2	<b>Тема 1. 1.</b>	2	



		<b>Пятиборье.</b> Конкретно-исторический характер спортивного соревнования. (Происхождение вида спорта, эволюция правил и условий проведения соревнований по виду спорта.)	
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Создание презентаций. <b>6 часов.</b>	
5	2	<b>Тема 1.2</b> <b>Баскетбол.</b> История вида спорта в олимпийском движении. Вклад отечественных спортсменов в историю данного вида спорта.	2
6	2	<b>Тема 1.2</b> <b>Бокс.</b> История вида спорта в олимпийском движении. Вклад отечественных спортсменов в историю данного вида спорта.	2
7	2	<b>Тема 1.2</b> <b>Борьба Греко-Римская.</b> История вида спорта в олимпийском движении. Вклад отечественных спортсменов в историю данного вида спорта.	2
8	2	<b>Тема 1.2</b> <b>Пятиборье.</b> История вида спорта в олимпийском движении. Вклад отечественных спортсменов в историю данного вида спорта.	2
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа.</b> Написание работ: «Выдающиеся спортсмены современности» <b>8 часов</b>	
	<b>20</b>	<b>Раздел 2.</b> <b>Физическая подготовка в избранном виде спорта.</b>	
9	2		2

		<b>Тема 2.1</b> <b>Общая физическая подготовка в баскетболе.</b> Развитие основных физических качеств. Повышение уровня общей физической подготовленности: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей	
10	2	<b>Тема 2.1</b> <b>Общая физическая подготовка в боксе.</b> Развитие основных физических качеств. Повышение уровня общей физической подготовленности: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей	2
11	2	<b>Тема 2.1</b> <b>Общая физическая подготовка в Греко-римской борьбе.</b> Развитие основных физических качеств. Повышение уровня общей физической подготовленности: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей	2
12	2	<b>Тема 2.1</b> <b>Общая физическая подготовка в Пятиборье.</b> Развитие основных физических качеств. Повышение уровня общей физической подготовленности: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей	2
13	2	<b>Тема 2.1</b> <b>Практическое занятие 1.</b> Демонстрационное выполнение основных упражнений общей физической подготовки в избранном виде спорта.	2
14	2	<b>Тема 2.2</b> <b>Баскетбол.</b> Улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.	3
15	2	<b>Тема 2.2</b> <b>Бокс.</b> Улучшение координационных способностей, повышение до	2

		требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.	
16	2	<b>Тема 2.2</b> <b>Борьба Греко-Римская.</b> Улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.	2
17	2	<b>Тема 2.2</b> <b>Пятиборье.</b> Улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.	2
18	2	<b>Тема 2.2</b> <b>Практическая работа2</b> Демонстрационное занятие на развитие координационных способностей, силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости,	2
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Разработка комплексов общеразвивающих упражнений в избранном виде спорта. <b>6 часов</b>	
	<b>30</b>	<b>Раздел 3.</b> <b>Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.</b> <b>Совершенствование технического мастерства в избранном виде спорта.</b> <b>Совершенствование тактического мастерства в избранном виде спорта.</b>	
19	2	<b>Тема 3.1</b> <b>Баскетбол.</b> Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие двигательных качеств определяющих уровень работоспособности спортсмена в ИВС. Специальные упражнения, способствующие развитию мышечной силы, быстроты,	2

		специальной выносливости, гибкости. Выполнение специальных физических упражнений различной интенсивности.	
20	2	<p style="text-align: center;"><b>Тема 3.1</b></p> <p><b>Бокс.</b> Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие двигательных качеств определяющих уровень работоспособности спортсмена в ИВС. Специальные упражнения, способствующие развитию мышечной силы, быстроты, специальной выносливости, гибкости. Выполнение специальных физических упражнений различной интенсивности.</p>	2
21	2	<p style="text-align: center;"><b>Тема 3.1</b></p> <p><b>Борьба Греко-римская.</b> Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие двигательных качеств определяющих уровень работоспособности спортсмена в ИВС. Специальные упражнения, способствующие развитию мышечной силы, быстроты, специальной выносливости, гибкости. Выполнение специальных физических упражнений различной интенсивности.</p>	2
22	2	<p style="text-align: center;"><b>Тема 3.1</b></p> <p><b>Пятиборье.</b> Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие двигательных качеств определяющих уровень работоспособности спортсмена в ИВС. Специальные упражнения, способствующие развитию мышечной силы, быстроты, специальной выносливости, гибкости. Выполнение специальных физических упражнений различной интенсивности.</p>	2
23	2	<p style="text-align: center;"><b>Практическая работа 3.1</b></p> <p>Выполнение специальных физических упражнений в ИВС различной</p>	2

		интенсивности.	
24	2	<b>Практическая работа 3.1</b> Выполнение специальных физических упражнений в ИВС различной интенсивности.	
		<b>Самостоятельная работа</b> Сравнительная характеристика комплексов простых и комплексных упражнений способствующих развитию специальных физических способностей. 4 часа.	
	<b>54</b>	<b>II полугодие</b>	
	2	<b>Тема 3.2</b> <b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники избранного вида спорта. Выработка индивидуального стиля. Дальнейшее совершенствование биомеханических компонентов техники ИВС	2
25	2	<b>Тема 3.2</b> <b>Бокс.</b> Совершенствование техники избранного вида спорта. Выработка индивидуального стиля. Дальнейшее совершенствование биомеханических компонентов техники ИВС	2
26	2	<b>Тема 3.2</b> <b>Борьба Греко-римская.</b> Совершенствование техники избранного	3

		вида спорта. Выработка индивидуального стиля. Дальнейшее совершенствование биомеханических компонентов техники ИВС	
27	2	<b>Тема 3.2</b> <b>Пятиборье.</b> Совершенствование техники избранного вида спорта. Выработка индивидуального стиля. Дальнейшее совершенствование биомеханических компонентов техники ИВС	2
28		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа.</b> Закрепление и совершенствование, приобретенных навыков технического мастерства в соревновательной деятельности. <b>8 часов.</b>	
29	2	<b>Тема 3.3</b> <b>Баскетбол.</b> Овладение тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Совершенствование индивидуальных вариантов с учетом тактики соперников.	2
30	2	<b>Тема 3.3</b> <b>Бокс.</b> Овладение тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Совершенствование индивидуальных вариантов с учетом тактики соперников.	2
31	2	<b>Тема 3.3</b>	3

		<b>Борьба Греко-римская.</b> Овладение тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Совершенствование индивидуальных вариантов с учетом тактики соперников.	
32	2	<b>Тема 3.3</b> <b>Пятиборье.</b> Овладение тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Совершенствование индивидуальных вариантов с учетом тактики соперников.	2
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа.</b> Закрепление и совершенствование приобретенных тактических вариантов в соревновательной деятельности.	
		<b>Раздел 4</b> <b>Психологическая подготовка в избранном виде спорта.</b>	
33	2	<b>Тема 4.1</b> Коррекция свойств личности.	2
34	2	<b>Тема 4.2.</b> Повышение способности к сохранению психической устойчивости в условиях напряженных тренировок и соревнований.	3
35	2	<b>Тема 4.3</b> Стремление к достижению спортивных результатов. Повышение уровня мотивации к достижению максимальных спортивных результатов.	2
36	2	<b>Тема 4.4</b> Воспитание способности к саморегуляции психического состояния в экстремальных условиях тренировки и соревнований.	2
37	2	<b>Тема 4.5</b> Учёт психологических особенностей спортсмена при разработке тактических приёмов спортивной борьбы.	2

38	2	<b>Практическая работа. 4</b> Определение типа нервной системы по темпераменту.	2
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа.</b> Изучение методов психологического давления на соперников в процессе спортивной борьбы. <b>8 часов.</b>	
	<b>6</b>	<b>Раздел 5</b> <b>Соревновательная подготовка в избранном виде спорта.</b>	
39	2	<b>Тема 5.1</b> Особенности предсоревновательной подготовки в ИВС	2
40	2	<b>Тема 5.2</b> Участие в соревнованиях: в республиканских, всероссийских и международных соревнованиях в составе региональных сборных команд.	2
41	2	<b>Тема 5.3</b> участие в соревнованиях высшего ранга, в составах сборных команд Российской Федерации.	2
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа.</b> Анализировать состояние соревновательной подготовки и реализации её в процессе соревновательной деятельности в текущем году. <b>6 часов.</b>	
	<b>12</b>	<b>Раздел 6</b> <b>Восстановительные мероприятия в избранном виде спорта.</b> <b>Контроль в процессе спортивного совершенствования в избранном виде спорта.</b>	
42	2	<b>Тема 6.1</b> Режим отдыха и переключения на другие виды активности.	2



43	2	<b>Тема 6.2</b> Использование средств восстановительной медицины: физиотерапевтических, психогигиенических, медико-фармакологических средств. Рациональное питание. Витаминизация. Водные процедуры.	2
44	2	<b>Тема 6.3</b> Текущий контроль текущий, этапный, итоговый контроль объемов тренировочной и соревновательной нагрузки.	2
45	2	<b>Тема 6.4</b> Контроль физической и психологической подготовленности: (контроль состояния здоровья, контроль уровня физической работоспособности)	2
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа.</b> Ведение спортивного дневника. Самоконтроль. <b>6 часов</b>	
		<b>Раздел 7.</b> <b>Основы судейства по избранному виду спорта. Методика и техника судейства.</b>	2
46	2	<b>Тема 7.1</b> Судейские коллегии по видам спорта. Формирование состава судейской коллегии	2
47	2	<b>Тема 7.2</b> Главный судья соревнований, главный секретарь соревнований, заместители главного судьи, старший судья, судья-информатор – права и обязанности.	2

48	2	<b>Тема 7.3</b> Судейские бригады. Основные процедуры работы судейской коллегии.	2
49	2	<b>Тема 7.4</b> Права и обязанности всех членов судейской коллегии.	2
50	2	<b>Тема 7.5</b> Правила соревнований в избранном виде спорта	2
51	2	<b>Тема 7.5</b> Правила соревнований в избранном виде спорта	2

<b>Теория, методика и история избранного вида спорта</b> <b>3 курс (2.10 на базе среднего общего образования),</b> <b>4 курс (3.10 на базе основного общего образования).</b>		<b>75</b>	
<b>Тема 1. Общие основы теории ИВС</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние и перспективы развития ИВС в мире.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Сближение профессионального и олимпийского спорта. 2.Рост роли новейших научных технологий в достижении высоких спортивных результатов. 3.Оказание спонсорской помощи в подготовке спортсменов.	2	<b>2</b>

<p><b>Тема 1.2.</b> Современное состояние и перспективы развития ИВС в России.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1.Приоритетное развитие олимпийского спорта. 2.Содействие государства развитию олимпийских и не олимпийских видов спорта. 3.Создание условий для дальнейшего развития профессионального спорта на коммерческой основе.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> 1.Изучение программного материала по учебнику, учебно-методическим пособиям и другой специальной литературе. 2.Подготовить доклад о современном состоянии ИВС в мире. 3. Подготовить доклад о современном состоянии ИВС в России.</p>	10	
<p><b>Тема 2. Содержание тренировочной деятельности в ИВС</b></p>		6	
<p><b>Тема 2.1.</b> Планирование индивидуальной подготовки</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1.Уровень физических качеств спортсмена, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками. 2. Индивидуальные достижения. 3.Количество стартов, игр, в которых спортсмен принял участие, результаты.</p>	2	2
<p><b>Тема 2.2.</b> Подготовительный период</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1.Общеподготовительный этап. 2.Специально подготовительный этап.</p>	2	2

<b>Тема 2.3.</b> Соревновательный период	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Повышение достигнутого уровня специальной подготовленности. 2.Достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.	2	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> 1. Изучение программного материала по учебнику, учебно-методическим пособиям и другой специальной литературе. 2.Периоды подготовки в ИВС. 2.Планирование подготовки в ИВС.	10	
<b>Тема 3. Система подготовки в ИВС</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Теоретическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Общие понятия системы физического воспитания и спорта. 2.История развития спортивного движения и избранного вида спорта. 3.Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм человека.	2	2
<b>Тема 3.2.</b> Техническая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Расширение запаса разнообразных навыков и умений. 2.Владение рациональной техникой. 3.Совершенствование техники за счет изменения формы движений.	2	2
<b>Тема 3.3.</b> Тактическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Индивидуальная тактика. 2.Групповая тактика. 3.Командная тактика.	2	2

<b>Тема 3.4.</b> Общефизическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Укрепление здоровья. 2.Всестороннее и гармоничное развитие человека. 3.База для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта.	2	2
<b>Тема 3.5.</b> Специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Развитие физических способностей для ИВС. 2.Воспитание способностей проявлять имеющийся потенциал. 3.Формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.	2	2
<b>Тема 3.6.</b> Психологическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Оценка особенностей личности спортсмена. 2.Социальные аспекты личности и коллектива. 3.Оценка психического состояния спортсмена и их регуляция.	2	2
<b>Тема 3.7.</b> Соревновательная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Совершенствование общей и специальной физической подготовки. 2.Повышение технического мастерства. 3.Подготовка к соревнованиям и участие в них.	2	2
<b>Тема 3.8.</b> Метод облегчения условий выполнения технических действий	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Снижение мышечных напряжений. 2.Метод сопряженных воздействий. 3.Применение специализированных изометрических воздействий.	2	2
<b>Тема 3.9.</b> Отбор в ИВС	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Начальный отбор в спорте. 2.Углубленный отбор в спорте. 3.Отбор по выявлению спортсменов (18-20 лет) для зачисления в коллективы высокой квалификации.	2	2

	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.Виды спортивной подготовки. 2.Средства тренировки и методы их применения. 3.Отбор в ИВС	7	
<b>Тема 4. ИВС в сфере массово-оздоровительной работы</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Особенности проведения занятий по ИВС в учебных заведениях	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Спортивные секции. 2.Спортивные соревнования. 3.Финансирование спортивных занятий в учебных заведениях.	2	<b>2</b>
<b>Тема 4.2.</b> Современные аспекты физической подготовки студенческой молодежи средствами спорта	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Формирование высокого уровня культуры здоровья студентов. 2.Достижение необходимой функциональной подготовленности организма.	2	<b>2</b>
<b>Тема 4.3.</b> Актуальность и значимость физической подготовки студентов	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Физическая культура и спорт один из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья. 2.Воспитание морально-волевых и физических качеств. 3.Всестороннее физическое развитие студентов.	2	<b>2</b>
<b>Тема 4.4.</b> Определение уровня физической подготовки студентов	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Теоретические методы. 2.Педагогическое тестирование. 3.Методы индексов и математической статистики.	2	<b>2</b>

<b>Тема 5. Спорт в сфере массово-оздоровительной работы.</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Основы методики обучения ИВС	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Практические методы. 2.Общепедагогические методы.	2	<b>2</b>
<b>Тема 5.2.</b> Задачи обучения спортсмена	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц. 2.Приобретение общей выносливости. 3.Повышение общих скоростных способностей. 4.Повышение подвижность суставов и эластичности мышц. 5.Улучшение проявления ловкости в самых разнообразных действиях.	2	<b>2</b>
<b>Тема 5.3.</b> Воспитание в учебно-тренировочном процессе	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Метод убеждения. 2.Личный пример тренера. 1.Коллективное воспитание.	2	<b>2</b>
<b>Тема 5.4.</b> Методы обучения в ИВС	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Словесные, наглядные, практические методы. 2.Раздельный и целостный методы. 3.Непрерывный и интервальный методы. 4.Игровой и соревновательный методы.	2	<b>2</b>
<b>Тема 5.5.</b> Соревнования между студентами по ИВС	<b>Содержание учебного материала:</b> Практическое занятие. Соревнования между студентами.	2	<b>2</b>

<p><b>Тема 5.6.</b> Организация работы со спортсменами в летнем оздоровительном лагере</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Практическое занятие. 1. Утренняя зарядка. 2. Углубленные занятия по видам спорта. 3. Соревнования. 4. Подвижные игры, конкурсы, туристические походы.</p>	<p>2 2</p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 5.7.</b> Организация работы со спортсменами в зимнем оздоровительном лагере</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1. Занятия на лыжах, коньках. 2. Спортивные праздники.</p>	<p>2</p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 5.8.</b> Методика проведения занятий по ИВС оздоровительного характера</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Практическое занятие. 1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Повышение уровня физического состояния. 3. Формирование у занимающихся специальных физкультурных знаний.</p>	<p>2 2</p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема 5.9.</b> Профилактика травматизма в процессе занятий спортом</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1. Полноценная разминка. 2. Допуск к тренировкам и соревнованиям с разрешения врача. 3. Исправное состояние спортивной экипировки и инвентаря.</p>	<p>2</p>	<p><b>2</b></p>
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Методы обучения ИВС. 2. Профилактика травматизма в процессе занятий ИВС. 3. Просмотр художественных и документальных фильмов по ИВС. 4. Изучение специальной литературы по ИВС.</p>	<p>10</p>	
<p><b>Тема 6. НИР в ИВС</b></p>		<p><b>17</b></p>	



<b>Тема 6.1.</b> Актуальные вопросы ИВС	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Любительский спорт. 2.Профессиональный спорт.	2	2
<b>Тема 6.2.</b> Методика подготовки спортсменов в ИВС	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Словесные, наглядные, практические методы. 2.Раздельный и целостный методы. 3.Непрерывный и интервальный методы. 4.Игровой и соревновательный методы.	4	2
<b>Тема 6.3.</b> Профилактика травм и оказание доврачебной помощи	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Закрытые повреждения. 2.Растяжения и разрывы связок. 3.Переломы.	2	2
<b>Тема 6.4.</b> Мотивация занятий ИВС	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Мотивация на результат. 2.Мотивация социального признания. 3.Мотивация жизненного предназначения.	2	2
<b>Тема 6.5.</b> Моделирование в ИВС	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Информационные. 2.Предметные. 3.Физические.	2	2
<b>Тема 6.6.</b> Прогнозирование в ИВС	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.Метод логического анализа. 2.Метод экспертных оценок. 3.Моделирование. 4.Классификация.	2	2

<b>Тема 6.7</b> Оформление квалификационной работы	<b>Содержание учебного материала:</b> 1.План. 2.Содержание. 3.Практический эксперимент. 4.Выводы.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.Изучение программного материала по учебнику, учебно-методическим пособиям и другой специальной литературе. 2.Методика подготовки спортсменов. 3.Оформление квалификационной работы. Обработка исследований в ИВС.	10	
.			

1	2	3	4
<b>Тема 2. Основы спортивной тренировки</b>		<b>88</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Предмет и задачи курса, общая характеристика «Основ спортивной тренировки»	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Спортивная тренировка ,как педагогическое явление. Тренированность, тренировочная нагрузка. 2. Основные задачи и принципы спортивной тренировки. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки 3. Характерные особенности спортивной тренировки. 4. Тренированность. Спортивная форма. 5. Основные средства и методы спортивной тренировки. 6. Факторы , повышающие эффективность тренировочной деятельности.	<b>10</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.2.</b> Организация и планирование спортивной тренировки.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Планирование тренировочного процесса. Виды планирования. 2. Спортивная тренировка, как многолетний процесс и ее структура. 3. Построение тренировки в малых циклах (микроцикл) 4. Построение тренировки в средних циклах (мезоцикл) 5. Построение тренировки в больших циклах (макроцикл)	<b>14</b>	<b>2</b>

	6. Система контроля за ходом спортивного совершенствования. 7. Организационные формы спортивной тренировки . 8. Игровая и соревновательная подготовка спортсмена. 9. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке.		
<b>Тема 2.3.</b> Общая характеристика физических способностей и физических качеств	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
	1. Понятие о физических качествах. 2. Характеристика и воспитание силы, как физического качества. 3. Характеристика и воспитание ловкости, как физического качества. 4. Характеристика и воспитание выносливости, как физического качества. 5. Характеристика и воспитание гибкости, как физического качества. 6. Взаимосвязь между физическими качествами. 7. Оценка физических качеств . 8. Практическое занятие. Защита комплекса упражнений для развития силы. Понятие критерии измерения и виды гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости.		
<b>Тема 2.4.</b> Закономерности развития спортивной формы	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
	1. Спортивная форма. Понятие «спортивная форма». Теоретическое занятие 2. Процесс развития спортивной формы. Теоретическое занятие 3. Физиологические критерии спортивной формы. Теоретическое занятие 4. Разработка и составление комплекса упражнений развития физических качеств для применения в тренировочном процессе. Практическая работа 5. Разработка плана-конспекта тренировочного занятия. Практическая работа.		
<b>Тема 2.5</b> Организация самостоятельного тренировочного процесса	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
	1. Самостоятельные занятия. Правила проведения самостоятельных занятий. Теоретическое занятие. 2. Задачи самостоятельных тренировочных занятий. Практическая работа 3. Организация самостоятельных тренировочных занятий. Практическая работа. 4. Планирование, формы, части самостоятельных занятий. Средства для организованных и самостоятельных занятий. Практическая работа.		

	5. Методика самостоятельных занятий. Методические принципы. Теоретическое занятие. 6. Проведения самостоятельных занятий. Теоретическое занятие. 7. Виды повышения тренировочных нагрузок. Практическая работа.		
<b>Тема 2.6.</b> Основные виды подготовки спортсмена	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Содержание учебного материала:</b> 1. Основные виды подготовки спортсмена. Теоретическое занятие. 2. Физическая подготовка. Техническая подготовка. 3. Морально-волевая и психологическая подготовка. Теоретическое занятие. 4. Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Теоретическое занятие. 5. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности. 6. Игровая и соревновательная подготовка спортсмена. Теоретическое занятие.	<b>12</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.7.</b> Взаимоотношения между отдельными упражнениями в процессе развития спортивной формы	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Взаимоотношения между отдельными упражнениями в видах единоборств. 2. Взаимоотношения между отдельными упражнениями в командных игровых видах спорта. Вхождение в спортивную форму.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.8</b> Особенности развития в спортивной форме в ИВС	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Тренировка как многолетний процесс. 2. Составление индивидуальных планов спортивной тренировки по ИВС.	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.9.</b> Закономерности сохранения и утраты спортивной формы.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Закономерности сохранения и утраты спортивной формы. Утрата спортивной формы. 2. Практическое занятие. Составление индивидуальных планов.	<b>4</b>	<b>2</b>

<p><b>Тема 2.10</b> Периодизация спортивной тренировки</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1. Длительность периодов отдыха. Нетрадиционные способы построения переходных периодов. <b>Практическое занятие.</b> Защита индивидуальных планов спортивной тренировки.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Внеаудиторная самостоятельная работа.</b> Подготовка докладов, сообщений, рефератов, презентаций по заданным темам с использованием информационных технологий. Составление конспектов по темам. Работа с учебной литературой. Проработка материалов лекций. Составление индивидуального плана тренировки и отдыха в ИВС. Разработка комплексов упражнений.</p>	<p>44</p>	<p>2</p>

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

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

Реализация профессионального модуля предполагает наличие учебных кабинетов, специализированных спортивных залов (спортивной базы, *лаборатории* физической и функциональной диагностики; *спортивного комплекса*, включая универсальный спортивный зал, тренажерный зал; библиотеки с выходом в сеть Интернет

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета: рабочие места студентов по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя с мультимедийным комплексом; программное обеспечение персональных компьютеров по темам МДК.

*Технические средства обучения:* персональные компьютеры, мультимедиа проектор, экран, приборы для измерения физических показателей развития спортсменов.

Реализация программы модуля предполагает обязательную учебную и производственную практику, которая проводится в рамках изучения профессионального модуля.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

*Нормативно-правовые акты:*

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329-ФЗ от 04.12.2007 (с изменениями и дополнениями).
2. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. N 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года».
3. Закон Московской области № 226/2008-ОЗ «О физической культуре и спорте в Московской области» (с изменениями и дополнениями).

4. Приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства спорта РФ № 325 от 24.10.2012 «Об утверждении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»
6. Приказ Министерства спорта РФ № 145 от 27.03.2013 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2015 г. № 608н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»

*Учебники, учебные пособия:*

1. Завьялова Т.А. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования. – Москва: Издательство Юрайт, 2020 г. – 189 с.
2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования. - Москва: издательство Юрайт, 2020 г.-191с.
3. Кадыров Р.М., Морщинина Д.В. Теория и методика физической культуры: учебное пособие .- Москва: КНОРУС, 2019.-132 с.
4. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования. - Москва: издательство Юрайт, 2020 г.-173с.
5. Грецов Г.В., Войнова С.Е., Германова А.А. и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта. – Москва: Издательский центр «Академия», 2017 г. – 288 с.

6. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие. – Москва: спорт, 2016 г. – 240 с.
7. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. – Москва: Спорт, 2016 г. – 352 с.

Дополнительные источники:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС 2016 г.
2. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. Для слушателей образцов. Учреждений и подразделений дополнит. проф. образования. -М.: Физкультура и спорт, 2014 г.-232с.
3. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография/В.П. Губа-М.: Советский спорт, 2015 г.-304с.
4. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 2015 г.
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 2015 г.
6. История допинга в спорте: Т.П.Юшкевич – Минск Высш.шк.1998г.
7. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. М.: СпортАкадемПресс, 2015 г.-324с.
8. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры, 2-е изд., М.:2016 г.
9. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте.- М.: Спортакадемпредс, 2015 г..
10. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование/ А.С. Кузнецов.-М.: Физическая культура. 2015 г.-112с.
11. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: В.Н. Платонов, Н.Г.Озолин. 2014 г.
12. Спортивный допинг, Г.А.Макарова: Издательство, Москва, 2015 г.
13. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах/ Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова – М.: Физкультура и спорт, 2015 г.- 224с.
14. Теория и методика юношеского спорта – М.Физкультура и спорт,2014 г.



- 15.Верхошанский Ю.В.Основы специальной силовой подготовки в спорте 2015 г.
- 16.Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта 2014 г
- 17.Допинг в спорте Л.М. Гунина, И.А Горчакова – Библиограф 2015 г.
- 18.Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта. 2015 г.
- 19.Новиков А.А., Основы спортивного мастерства: монография/А.А. Новиков.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Советский спорт, 2014.-256 с.
- 20.Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография:/Л.П. Сергиенко. -М.: Советский спорт, 2016-1048 с.
- 21.Теория и методика физической культуры, Учебник, Кузнецов В.С. 2015 г
22. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта 2015 г.
- 23.Профессиональные стандарты: Сборник 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист»: Документы и методические материалы/сост. И.И. Григорьева.-М.: Советский спорт, 2015.-272 с.

***Интернет-ресурсы:***

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. [mst.mosreg.ru](http://mst.mosreg.ru)
3. [www.ozdorovlenie.org](http://www.ozdorovlenie.org)
4. [www.1.E-pitanie.ru](http://www.1.E-pitanie.ru)
5. [www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru)
6. [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)
7. [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)

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

Обязательным условием успешного обучения в рамках профессионального модуля ПМ.01 «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» является освоение учебной практики и производственной практики по профилю специальности, а так же выполнение разрядных требований по избранному виду спорта не ниже второго разряда.

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

## **Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по междисциплинарному курсу:**

-наличие высшего образования, соответствующего профилю преподаваемых дисциплин модуля;

-прохождение курсов повышения квалификации и стажировки.

## **Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих руководство практикой**

-методисты и инструкторы-методисты: наличие высшего образования, соответствующего профилю практики, прохождение курсов повышения квалификации и стажировки;

- преподаватели: наличие высшего педагогического образования, соответствующего профилю практики, прохождение курсов повышения квалификации.

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

<b>Результаты (освоенные профессиональные компетенции) КОД</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ПК 1.1. цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия	- иметь опыт определения целей и задач, планирования и проведения учебно-тренировочных занятий; - иметь опыт анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разрабатывать предложения по его совершенствованию; - знать мотивы занятий в избранном виде спорта, условия и способы их формирования и развития,	Текущий контроль в форме защиты практических занятий, контрольных работ по темам МДК
ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия	- иметь опыт собственного спортивного совершенствования; - уметь использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью	Зачеты по учебной и производственной практике и по каждой теме профессионального модуля.

	<p>спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, для развития физических качеств;</li> <li>- владеть организационно - педагогическими и психологическими основами руководства в соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта;</li> <li>- знать сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- знать методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;</li> <li>- знать теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;</li> <li>- знать способы и приёмы страховки и самостраховки в избранном виде спорта.</li> </ul>	
<p>ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь опыт тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;</li> <li>- владеть организационно - педагогическими и психологическими основами руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;</li> <li>- уметь использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно – тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;</li> </ul>	<p>Зачеты по темам профессионального модуля.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;</li> <li>- знать основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;</li> <li>- знать теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;</li> </ul>	
<p>ПК1.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно – тренировочных занятиях и соревнованиях.</p>	<p>Иметь опыт проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;</li> <li>- уметь проводить педагогический контроль на соревнованиях;</li> <li>- знать методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;</li> </ul>	Контрольные работы по темам МДК
<p>ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.</p>	<p>-владение методикой наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий; умение использовать и вносить оперативные коррективы в процессе применения средств и методов руководства и анализа соревновательной деятельности;</p>	Зачеты по профессиональному модулю
<p>ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение методиками формирования мотивации для занятий избранным видом спорта;</li> <li>-адекватность выбора средств диагностики для определения перспективности в ИВС на разных этапах спортивного отбора.</li> </ul>	Текущий контроль в форме защиты практических занятий, контрольных работ по темам МДК
<p>ПК 1.7 Подбирать,</p>	<p>-знание требований техники безопасности при эксплуатации</p>	Текущий контроль в

эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.	инвентаря и оборудования на учебно – тренировочных занятиях и соревнованиях; -оптимальный подбор и использование спортивного оборудования и инвентаря с учетом целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;	форме защиты практических занятий, контрольных работ по темам МДК
ПК1.8.Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.	-владение технологией разработки документов планирования процесса учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с учетом поло –возрастных особенностей занимающихся, уровня их спортивной подготовленности и особенностей ИВС; -грамотность и качество оформления документации обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.	Текущий контроль в форме защиты практических занятий, контрольных работ по темам МДК

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций 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 общественный интерес.	- участие в работе научно-студенческих обществ; выступления на научно – практических конференциях; участие во внеурочной деятельности, связанное с будущей профессией - специальностью(конкурсы профессионального мастерства, выставки и т.п.)	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 2. Организовать собственную деятельность, определять методы решения	-выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач – оценка их эффективности и качества выполнения.	Оценка результатов решения ситуационных задач при выполнении

<p>профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>		<p>практических и самостоятельных работ во время учебной практики.</p>
<p>ОК 3. Оценивать риск и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p>- точность анализа профессиональных ситуаций; - решение стандартных и нестандартных профессиональных задач.</p>	<p>Тестирование или собеседование с оценкой рисков и принятия адекватных решений в нестандартных ситуациях при выполнении самостоятельных и практических работ, а также в процессе учебной и производственной практики.</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск анализа и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>- эффективный поиск необходимой информации; использование различных источников при изучении теоретического материала и происхождения различных этапов производственной практики.</p>	<p>Контроль и оценка умения проводить самостоятельный поиск, отбирать и использовать необходимую информацию из различных источников при выполнении практических и самостоятельных работ в ходе изучения тем МДК.</p>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникативные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>	<p>- использование в учебной профессиональной деятельности различных видов программного обеспечения, в том числе специального при оформлении и презентации всех видов работ.</p>	<p>Умение оценивать выполненные конкретные задания по подготовке документов по планированию практических заданий и самостоятельных работ в процессе</p>

		прохождения педагогической практики
<p>ОК 6. Работать в коллективе команде, взаимодействовать с коллегами социальными партнерами.</p>	<p>- взаимодействие с преподавателями, обучающимися и их родителями в процессе прохождения учебной практики; -соблюдать нормы командного взаимодействия, демонстрация коммуникативных навыков в решении учебных и профессиональных задач при изучении тем МДК.</p>	<p>Интерпритация результатов наблюдения за деятельностью студентов, а также оценка реализации целей и задач в деятельности студентов в процессе выполнения практических и самостоятельных работ, форм и результатов их взаимодействия с преподавателями, обучающимися и их родителями в процессе прохождения практики.</p>
<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом ,организовать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p>	<p>- умение проводить самоанализ и коррекцию результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач; - формулировать уровень ответственности за результат выполнения задания.</p>	<p>Оценка результатов практических, самостоятельных работ и результатов практики.</p>

<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление плана и качества выполнения заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики;</li> <li>- определение этапов и содержания работы по реализации самообразования.</li> </ul>	<p>Оценка анализа деятельности студента в ходе изучения тем МДК при выполнении практических и самостоятельных работ в ходе учебной практики.</p>
<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение формулировать цели и задачи профессиональной деятельности на среднесрочную и долгосрочную перспективу;</li> <li>- умение применять общедоступные средства современных технологий в профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>Оценка эффективности использования современных подходов в выборе форм и методов работы, новых технологий диагностики на практических занятиях и в учебной практике.</p>
<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни здоровья занимающихся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов;</li> <li>- применение различных форм профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта;</li> </ul> <p>Строгое соблюдение мер техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Тестирование или собеседование по знанию и соблюдению мер техники безопасности. Оценка анализа подбора методов и форм при планировании и проведении внеклассных мероприятий по профилактике травматизма.</p>
<p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие решений с учетом законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов.</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения практических и самостоятельных работ в ходе изучения МДК модуля.</p>



<p>ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>- технически правильное выполнение двигательных действий в избранном виде спорта с учетом современных требований к уровню подготовленности спортсменов; - грамотный анализ техники и степени освоения двигательного действия.</p>	<p>Оценка практических и самостоятельных работ по составлению планов и конспектов мероприятий.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------