



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МОСКОВСКОЙ
ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Московской области
«Училище (техникум) олимпийского резерва №4»**

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ СП «Спарта»
О.А. Скопинцев
«*август*» 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «УОР №4»
Т.Г. Подорожная
«*август*» 2021 г.



**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
соревновательной деятельностью спортсменов**

**основной профессиональной образовательной
программы по специальности среднего профессионального образования
49.02.01 Физическая культура**

по программе *углубленной* подготовки
(гуманитарного профиля)

го Чехов, 2021 г.

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 соревновательной деятельностью спортсменов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 Физическая культура**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 976 от 11.08.2014 г., зарегистрированного Министерством юстиции России (рег.№ 33826 от 25.08.2014).

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»

Разработчики:

Ефимкина М.В. - преподаватель высшей категории ГБПОУ МО «УОР№4»;

Коваленко О.Б. - преподаватель ГБПОУ МО «УОР№4»

Полянцева А.Н. – методист, преподаватель ГБПОУ МО «УОР№4»

Зюбина Е.В. – заместитель директора по УВР, преподаватель ГБПОУ МО «УОР№4»

Рассмотрено на заседании
ПЦК общепрофессиональных дисциплин
протокол № 1 от 27.08 2024 г.
Председатель М.В. Ефимкина

Согласовано на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от "27" августа 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ | 4 |
| 1.1. Цель и планируемые результаты освоения профессионального модуля | |
| 1.1.1. Перечень общих компетенций | 4 |
| 1.1.2. Перечень профессиональных компетенций | |
| 1.1.3. В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен | |
| 1.2. Количество часов, отводимое на освоение профессионального модуля | 8 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ | 9 |
| 2.1 Структура профессионального модуля | 9 |
| 2.2. Тематический план и содержание профессионального модуля (ПМ) | 10 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ | 37 |
| 3.1 Для реализации программы профессионального модуля должны быть предусмотрены следующие специальные помещения | 37 |
| 3.2. Информационное обеспечение реализации программы | |
| 3.2.1. Основные печатные издания | 39 |
| 3.2.2. Основные электронные издания | |
| 3.2.3. Дополнительные источники | |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ | 43 |
| 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ | 56 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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 соревновательной деятельностью спортсменов. Водные виды спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов

1.1. Цель и планируемые результаты освоения профессионального модуля

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен освоить в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01. «Физическая культура» основной вид деятельности педагог по физической культуре и спорту и, соответствующие ему общие компетенции и профессиональные компетенции:

1.1.1. Перечень общих компетенций

| Код | Наименование общих компетенций |
|-------|--|
| 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. |
| ЛР 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. |
| ЛР 2 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. |
| ЛР 3 | Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. |
| ЛР 4 | Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». |
| ЛР 5 | Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. |
| ЛР 6 | Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. |
| ЛР 7 | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. |
| ЛР 8 | Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. |
| ЛР 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |
| ЛР 10 | Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. |
| ЛР 11 | Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. |

| | |
|-------|---|
| ЛР 12 | Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. |
| ЛР 13 | Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности |
| ЛР 14 | Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 15 | Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем |
| ЛР 16 | Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности |
| ЛР 17 | Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии |

1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

| Код | Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций |
|---------|---|
| ВД 1 | Педагог по физической культуре и спорту |
| 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. |

1.1.3. В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен:

| | |
|-------------------------|--|
| Иметь практический опыт | <p>анализа учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;</p> <p>определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;</p> <p>применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;</p> |
|-------------------------|--|

| | |
|-------|--|
| | <p>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;</p> <p>тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта; собственного спортивного совершенствования;</p> <p>ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов</p> |
| Уметь | <p>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;</p> <p>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;</p> <p>использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств; применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;</p> <p>устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;</p> <p>проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;</p> <p>оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;</p> <p>использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня</p> |
| Знать | <p>историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;</p> <p>основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;</p> <p>теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;</p> <p>теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;</p> <p>методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;</p> <p>организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;</p> <p>теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;</p> <p>систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;</p> <p>мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование соревновательной нацеленности и мотивации спортсмена;</p> <p>способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта;</p> <p>методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p>виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;</p> <p>разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;</p> <p>технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта</p> |
|--|---|

1.2. Количество часов, отводимое на освоение профессионального модуля

Всего часов 984

в том числе в форме практической подготовки 101 час

Из них на освоение МДК 840 часов

в том числе самостоятельная работа 280 часов

практики, в том числе:

учебная 72 часа

производственная 72 часа.

Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет, квалификационный экзамен.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

2.1. Структура 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 соревновательной деятельностью спортсменов

| Коды профессиональных компетенций | Наименования разделов профессионального модуля | Всего часов | Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов) | | | | | | | Практика | |
|---|---|-------------|---|--|--|---|-------------------------|---------------|--|---------------|--|
| | | | Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося | | Самостоятельная работа обучающегося | | Практическая подготовка | Учебная часов | Производственная (по профилю специальности), часов | Учебная часов | Производственная (по профилю специальности), часов |
| | | | Всего часов | в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов | в т.ч. курсовая работа (проект), часов | в т.ч., курсовая работа (проект), часов | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| ПК 1.1- 1.8. | Раздел 1. МДК.01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов. | 840 | 560 | 181 | | 280 | | 164 | | - | |
| ПК 1.1- 1.8. | Производственная практика (по профилю специальности), часов | 72 | | | | | | | | 72 | |
| ПК 1.1- 1.8. | | 72 | | | | | | | | | |
| | Всего: | 984 | 560 | 181 | | 280 | | 164 | 72 | 72 | |
| Форма контроля-дифференцированный зачет, квалификационный экзамен | | | | | | | | | | | |

2.2. Тематический план и содержание профессионального модуля (ПМ)

| Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем в часах |
|--|---|---------------|
| 1 | 2 | |
| 3 семестр | | 32 |
| Раздел 1. Введение в дисциплину «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» | <p>Содержание</p> <p>Место и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания.</p> <p>Зарождение и развитие избранного вида спорта.</p> <p>Вид спорта в программе Олимпийских игр</p> <p>Современное состояние вида спорта</p> <p>Организационная структура управления в избранном виде спорта</p> <p>Образование международной федерации в избранном виде спорта</p> <p>Анализ участия сборной команды СССР, России в избранном виде спорта в официальных международных соревнованиях.</p> <p>Анализ выступления зарубежных и российских спортсменов в избранном виде спорта на Олимпийских играх</p> | 8 |
| Тема 1.1 История возникновения и развития избранного вида спорта | <p>Самостоятельная работа</p> <p>История возникновения и развития избранного вида спорта</p> <p>Лучшие достижения сборной команды СССР, России на международной арене</p> <p>Организационная структура управления избранного вида спорта</p> | 6 |
| Тема 1.2. Физкультурно-спортивные сооружения, оборудование и инвентарь в избранном виде | <p>Практическая подготовка</p> <p>Классификация спортивных зданий и сооружений</p> <p>Техническое обслуживание зданий и спортивных сооружений в избранном виде спорта</p> <p>Спортивное оборудование и инвентарь в избранном виде спорта</p> <p>Эксплуатация, уход и обслуживание оборудования и инвентаря</p> <p>Практические занятия №1-5</p> <p>Оборудование мест занятий в избранном виде спорта.</p> | 4 |
| | | 5 |

| | | |
|---|--|---|
| спорта | Оборудование мест соревнований в избранном виде спорта. | 6 |
| | Тренажёры, используемые в тренировочном процессе | |
| Тема 1.3. Гигиена, техника безопасности и профилактика травматизма в избранном виде спорта | Вспомогательные устройства, используемые в тренировочном процессе | 2 |
| | Подготовка инвентаря и оборудования к тренировке и соревнованиям | |
| | Самостоятельная работа | |
| | Спортивные сооружения и их эксплуатация | |
| | Использование тренажёров в тренировочном процессе | |
| | Составить схему учебно-тренировочной базы | |
| | Содержание | |
| | Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий в избранном виде спорта | |
| | Спортивная одежда в избранном виде спорта и уход за ней | |
| | Практическая подготовка | |
| Страховка и самостраховка в процессе занятий избранным видом спорта | 2 | |
| Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях спортом | | |
| Практические занятия № 6-15 | 10 | |
| Гигиенические требования к занимающимся в избранном виде спорта. | | |
| Страховка и самостраховка в процессе занятий избранным видом спорта | | |
| Техника безопасности при занятиях | | |
| Предупреждение травматизма при занятиях спортом | | |
| Инструктаж по технике безопасности для тренера | | |
| Инструктаж по технике безопасности для спортсмена | | |
| Инструктаж по технике безопасности при перевозке спортсменов разными видами транспорта | | |
| Инструктаж по технике безопасности при участии в соревнованиях | | |
| Нормативная база требований к безопасности к спортооружениям | | |
| Нормативная база требований к безопасности проведения соревнований | 1 | |
| Практические занятия №16 | | |
| Контрольная работа №1 | 4 | |
| по теме «История развития избранного вида спорта» | | |
| Самостоятельная работа | 80 | |
| Составить расписание дня для занимающихся в одностороннем режиме тренировки. | | |
| Составить расписание дня для занимающихся в двухстороннем режиме тренировки. | 80 | |
| Техника безопасности при занятии избранным видом спорта. | | |
| 4 семестр | | |

| Раздел 2. Методика обучения и тренировки и в избранном виде спорта | |
|---|---|
| <p>Тема 2.1. Цель, задачи, основные принципы, основные средства, методы и условия спортивной подготовки в избранном виде спорта</p> | <p>Содержание</p> <p>Единство обучения, тренировки и воспитания.</p> <p>Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта.</p> <p>Принципы обучения и тренировки.</p> <p>Особенности обучения двигательным действиям и формирование двигательного навыка.</p> <p>Принципы обучения.</p> <p>Методы обучения: Словесные, наглядные Практические.</p> <p>Средства обучения.</p> <p>Метод упражнений.</p> <p>Метод раздельного и целостного изучения техники.</p> <p>Структура процесса обучения.</p> <p>Физические упражнения: Общеразвивающие и специальные.</p> <p>Общеподготовительные и специально-подготовительные.</p> <p>Формы занятий в избранном виде спорта.</p> <p>Периодизация тренировки.</p> <p>Характеристика видов подготовки спортсменов: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической и теоретической в избранном виде спорта.</p> <p>Практические занятия №17-31</p> <p>Методы обучения: Словесные, наглядные Практические.</p> <p>Средства обучения.</p> <p>Метод упражнений.</p> <p>Метод раздельного и целостного изучения техники.</p> <p>Физические упражнения: Общеразвивающие и специальные.</p> <p>Общеподготовительные и специально-подготовительные.</p> |
| | 15 |
| | 15 |

| | | |
|--|---|----|
| | Теоретическая подготовка | |
| | Общая физическая подготовка | |
| | Специальная физическая подготовка | |
| | Техническая подготовка | |
| | Тактическая подготовка | |
| | Психологическая подготовка | |
| | Игровая подготовка | |
| | Имитационные упражнения | |
| | Структура обучения двигательному действию | |
| | Самостоятельная работа | |
| | Составить классификацию основных средств обучения и тренировок. | |
| | Составить классификацию основных методов обучения и тренировок. | |
| | Формы занятий в избранном виде спорта. | 9 |
| | Раздел 3. Основные виды подготовки в избранном виде спорта | |
| | | |
| | Практическая подготовка | |
| | Задачи, средства и методы технической подготовки | |
| | Этапы технической подготовки | |
| | Показатели эффективности технической подготовки | |
| | Методика обучения технике | |
| | Методика совершенствования техники | |
| | Техническая подготовка на начальном этапе | |
| | Техническая подготовка на тренировочном этапе | |
| | Техническая подготовка на этапе спортивного совершенствования | |
| | Техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства | |
| | Типичные ошибки в технике | |
| | Анализ технических действий спортсмена | |
| | Индивидуальные особенности техники спортсмена | |
| | Практические занятия №32-42 | |
| | Этапы технической подготовки | |
| | Показатели эффективности технической подготовки | |
| | Методика обучения технике | |
| | Методика совершенствования техники | |
| | Техническая подготовка на начальном этапе | 11 |

Тема 3.1.

Техническая подготовка спортсменов в избранном виде спорта

| | | |
|--|--|----|
| | <p>Техническая подготовка на тренировочном этапе</p> <p>Техническая подготовка на этапе спортивного совершенствования</p> <p>Техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства</p> <p>Типичные ошибки в технике</p> <p>Анализ технических действий спортсмена</p> <p>Индивидуальные особенности техники спортсмена</p> <p>Схема обучения техническому действию</p> <p>Анализ технических действий</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Анализ технической подготовки на начальном этапе</p> <p>Анализ технической подготовки на тренировочном этапе</p> <p>Анализ технической подготовки на этапе спортивного совершенствования</p> <p>Анализ технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства</p> <p>Анализ и пути устранения типичных ошибок в технике</p> <p>Анализ технических действий спортсмена</p> <p>Содержание</p> <p>Тактическая подготовка в ИВС, направления.</p> <p>Взаимосвязь технической и тактической подготовки.</p> <p>Типичные ошибки в тактике соревновательной деятельности</p> <p>Совершенствование тактического мышления</p> <p>Принятие решения и выполнение тактической установки тренера</p> <p>Практические занятия №43-45</p> <p>Использование методов обучения в тактической подготовке спортсмена</p> <p>Анализ типичных ошибок в тактике</p> <p>Постановка и решение тактических заданий</p> <p>Тактические схемы</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Подготовка плана тактических действий команды</p> <p>Изучение видеоматериалов по тактике в избранном виде спорта</p> <p>Тактические схемы</p> <p>Практическая подготовка</p> <p>Значение психологической подготовки</p> <p>Задачи специальной психологической подготовки</p> <p>Активная познавательная деятельность спортсменов</p> | 12 |
| <p>Тема 3.2.</p> <p>Тактическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта</p> | <p>3</p> | 5 |
| <p>Тема 3.3.</p> <p>Психологическая подготовка спортсменов в</p> | <p>9</p> | 8 |

| | | |
|---|--|----|
| избранном виде спорта | Воспитание оперативного мышления у спортсменов | 11 |
| | Методические приемы для воспитания оперативного мышления | |
| | Психологическая подготовка к конкретному соревнованию | |
| | Идеомоторная тренировка | |
| | Подведение к основному старту | |
| | Практические занятия №46-56 | |
| | Методы развития оперативного мышления | |
| | Средства психологической подготовки к конкретному соревнованию | |
| | Идеомоторная тренировка | |
| | Подведение к основному старту | |
| | Средства развития оперативного мышления | |
| | Аутотренинг | |
| | Способы снятия предстартового напряжения | |
| | Способы снятия предстартовой лихорадки | |
| | Способы снятия предстартовой апатии | |
| Психологические тесты | 10 | |
| Контрольная работа №2 | | |
| Самостоятельная работа | | |
| Способы снятия предстартового напряжения | | |
| Способы снятия предстартовой лихорадки | | |
| Способы снятия предстартовой апатии | | |
| Психологические тесты | | |
| Визуализация как средство психологического настроя | | |
| 5 семестр | | 56 |
| Тема 3.4. | | |
| Содержание | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | | |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | | |
| Соотношение ОФП и СФП на этапах спортивной подготовки | | |
| Классификация упражнений ОФП | | |
| Классификация упражнений СФП | | |
| Развитие физических качеств | | |
| Развитие быстроты | | |
| Развитие силы | | |
| Развитие гибкости | | |
| Развитие выносливости | | |
| Развитие выносливости | 12 | |

| | | |
|--|--|--|
| | Развитие ловкости | |
| | Развитие двигательных способностей в соревновательной деятельности | |
| | Практические занятия №57-62 | |
| | Упражнения ОФП | |
| | Упражнения СФП | |
| | Интегральная тренировка | |
| | Развитие быстроты | |
| | Развитие силы | |
| | Развитие гибкости | |
| | Практическая подготовка | |
| | Развитие выносливости | |
| | Развитие ловкости | |
| | Круговая тренировка | |
| | Тесты по ОФП | |
| | Соотношение объемов ОФП и СФП на этапе начальной подготовки | |
| | Соотношение объемов ОФП и СФП на тренировочном этапе | |
| | Соотношение объемов ОФП и СФП на этапе спортивного совершенствования | |
| | Соотношение объемов ОФП и СФП на этапе высшего спортивного мастерства | |
| | Объем тренировочных нагрузок на этапе начальной подготовки | |
| | Объем тренировочных нагрузок на тренировочном этапе | |
| | Объем тренировочных нагрузок на этапе спортивного совершенствования | |
| | Объем тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства | |
| | Самостоятельная работа | |
| | Составить комплекс упражнений по ОФП на этапе начальной подготовки | |
| | Составить комплекс упражнений по ОФП на тренировочном этапе | |
| | Составить комплекс упражнений по СФП на этапе спортивного совершенствования | |
| | Составить комплекс упражнений по СФП на этапе ВСМ | |
| | Составить план-график соотношения средств ОФП и СФП на этапах спортивной подготовки | |
| | Раздел 4. Планирование, учет и технология разработки документов в избранном виде спорта | |
| | Содержание | |
| | Документы планирования: учебный план, | |
| | Рабочая программа спортивной подготовки | |
| | План-график на год | |
| Тема 4.1. Документы планирования спортивной | | |
| | | |

| | | |
|--|---|----|
| тренировки | План микроцикла. | 18 |
| | Перспективный план | |
| | Годичный цикл подготовки. | |
| | План мезоцикла. | |
| | План –конспект занятия | |
| | Практическая подготовка | |
| | Сделать план-конспект занятия для начальной подготовки | |
| | Сделать план-конспект занятия для тренировочных групп | |
| | Сделать план-конспект занятия для групп спортивного совершенствования | |
| | Сделать план-конспект занятия для высшего спортивного мастерства | |
| | Сделать план микроцикла для начальной подготовки | |
| | Сделать план микроцикла для тренировочных групп | |
| | Сделать план микроцикла для групп спортивного совершенствования | |
| | Сделать план микроцикла для высшего спортивного мастерства | |
| | Составить перспективный план спортсмена. | |
| | Составить годичный план подготовки. | |
| | Рабочая программа для начальной подготовки | |
| | Рабочая программа для тренировочных групп | |
| | Рабочая программа для групп спортивного совершенствования | |
| | Рабочая программа для высшего спортивного мастерства | |
| | Подготовительный этап годичного цикла подготовки | |
| | Соревновательный этап годичного цикла подготовки | |
| | Переходный этап годичного цикла подготовки | |
| Средства восстановления спортсмена | | |
| Самостоятельная работа | 18 | |
| Подготовка рабочей программы для групп начальной подготовки | | |
| Подготовка рабочей программы для тренировочных групп | | |
| Подготовка рабочей программы для групп спортивного совершенствования | | |

| | | |
|---|---|---------------------------------------|
| <p>6 семестр</p> <p>Тема 4.2. Контроль процесса подготовки</p> | <p>Содержание</p> <p>Формы контроля тренировочной и соревновательной деятельности</p> <p>Контроль соревновательной деятельности</p> <p>Контроль тренировочной деятельности</p> <p>Контроль состояния спортсмена</p> <p>Методы педагогического наблюдения</p> <p>Врачебный контроль</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Практические занятия №63-70</p> <p>Оформление дневника спортсмена.</p> <p>Контроль соревновательной деятельности</p> <p>Контроль тренировочной деятельности</p> <p>Контроль состояния спортсмена</p> <p>Оценки с помощью специальных упражнений</p> <p>Врачебный контроль</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Контрольно-переводные нормативы на этапах спортивной подготовки</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Сделать план микроцикла для начальной подготовки</p> <p>Сделать план микроцикла для тренировочных групп</p> <p>Сделать план микроцикла для групп спортивного совершенствования</p> <p>Сделать план микроцикла для высшего спортивного мастерства</p> <p>Оформление дневника спортсмена</p> | <p>96</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>10</p> |
| <p>Тема 4.3. Планирование и методика проведения занятий в спортивных школах по избранному виду спорта</p> | <p>Содержание</p> <p>Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков.</p> <p>Этапы многолетней подготовки.</p> <p>Анализ содержания программного материала.</p> <p>Методика подбора средств и выбора методов проведения занятий в спортивных секциях и школах.</p> <p>Составление документов планирования для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования в избранном виде спорта.</p> <p>Задачи и содержание занятий в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования</p> | <p>10</p> |

| | | |
|-------------------------------------|--|----|
| | <p>Построение тренировочного процесса в макроцикле</p> <p>Построение тренировочного процесса в мезоцикле</p> <p>Построение тренировочного процесса в микроцикле</p> <p>Нормы нагрузки. Распределение нагрузок в годичном цикле</p> <p>Практические занятия №71-82</p> <p>Сделать план мезоцикла для начальной подготовки</p> <p>Сделать план микроцикла для тренировочных групп</p> <p>Сделать план мезоцикла для групп спортивного совершенствования</p> <p>Сделать план мезоцикла для высшего спортивного мастерства</p> <p>Сделать план макроцикла для начальной подготовки</p> <p>Сделать план макроцикла для тренировочных групп</p> <p>Сделать план макроцикла для групп спортивного совершенствования</p> <p>Сделать план макроцикла для высшего спортивного мастерства</p> <p>План-график на год для начальной подготовки</p> <p>План-график на год для тренировочных групп</p> <p>План-график на год для групп спортивного совершенствования</p> <p>План-график на год для высшего спортивного мастерства</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>План-график на год для начальной подготовки</p> <p>План-график на год для тренировочных групп</p> <p>План-график на год для групп спортивного совершенствования</p> <p>План-график на год для высшего спортивного совершенствования</p> <p>План-график на год для высшего спортивного мастерства</p> | 12 |
| | <p>Содержание</p> <p>Виды соревнований.</p> <p>Основная документация.</p> <p>Календарный план соревнований.</p> <p>Положение о соревнованиях.</p> <p>Возраст участников, их обязанности и допуск к соревнованиям.</p> <p>Костюмы участников.</p> <p>Представители.</p> <p>Подготовка мест соревнований.</p> <p>Состав судейской коллегии и обязанности судей</p> | 8 |
| Тема 5.1. Соревнования по ИВС | | 12 |

| | | |
|--|---|----------|
| | Развитие силовой выносливости | |
| | Развитие скоростно-силовых качеств | |
| | Развитие гибкости | |
| | Развитие ловкости | |
| | Развитие скорости реакции | |
| | Круговая тренировка на силу | |
| | Практическая подготовка | 3 |
| | Круговая тренировка на гибкость | |
| | Круговая тренировка в тренажерном зале | |
| | Игровая тренировка | |
| | Самостоятельная работа | |
| | Составить комплекс упражнений для развития выносливости | |
| | Составить комплекс упражнений для развития гибкости | |
| | Составить комплекс упражнений для развития силы | |
| | Составить комплекс упражнений для развития ловкости | |
| | Составить комплекс упражнений для развития быстроты | |
| | Составить план круговой тренировки | |
| | 18 | |
| | Раздел 7. Спортивный отбор в избранном виде спорта | |

| | | |
|---|---|------------------|
| <p>Тема 7.1. Спортивный отбор. Факторы отбора.</p> | <p>Содержание Спортивный отбор. Факторы отбора. Основные принципы, структура и организация отбора. Методы оценки психофизических качеств, двигательных способностей и специальной подготовленности при отборе в избранном виде спорта Отбор на разных этапах спортивной подготовки Практическая подготовка Первичный отбор на первом этапе подготовки Предварительный отбор на втором этапе подготовки Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе подготовки Основной отбор и ориентация на 4-5 этапах подготовки Заключительный отбор и ориентация на 6-7 этапах подготовки Контрольные нормативы в избранном виде спорта. Проведение контрольного тестирования. Участие в просмотре в качестве эксперта. Тестирование по ОФП групп начальной подготовки Тестирование по ОФП групп спортивного совершенствования Тестирование по ОФП тренировочных групп Тестирование по ОФП групп высшего спортивного мастерства Тестирование по СФП групп начальной подготовки Тестирование по СФП групп спортивного совершенствования Тестирование по СФП тренировочных групп Тестирование по СФП групп высшего спортивного мастерства Замер антропометрических данных спортсменов</p> | <p>3</p> |
| <p>7 семестр</p> | | <p>17</p> |
| <p>Тема 8.1. Тренировочные занятия и построение программ тренировки</p> | <p>Раздел 8. Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта Содержание Основы спортивной тренировки Спортивная тренировка Физическая нагрузка Метод пороговых нагрузок</p> | <p>101 7</p> |

| | |
|---|-----------|
| Основные методы тренировки | |
| Спортивная форма и работоспособность спортсмена | |
| Общая структура занятий. | |
| Практическая подготовка | 10 |
| Направленность занятий | |
| Занятия избирательной и комплексной направленности. | |
| Типовые программы на разных этапах подготовки | |
| Занятие по общей физической подготовке | |
| Занятие по специальной физической подготовке | |
| Программа тренировки на спортивно-оздоровительном этапе. | |
| Программа тренировки на этапе начальной подготовки | |
| Программа тренировки на тренировочном этапе | |
| Программа тренировки на этапе спортивного совершенствования | |
| Программа тренировки на этапе высшего спортивного мастерства | |
| Практические занятия №101-116 | |
| Занятие по общей физической подготовке | |
| Занятие по специальной физической подготовке | |
| Круговая тренировка | |
| Подготовка программы тренировки на спортивно-оздоровительном этапе | |
| Подготовка программы тренировки на этапе начальной подготовки | |
| Подготовка программы тренировки на тренировочном этапе | |
| Подготовка программы тренировки на этапе спортивного совершенствования | |
| Подготовка программы тренировки на этапе высшего спортивного мастерства | |
| Тренировка силовой направленности | |
| Тренировка скоростной направленности | |
| Тренировка на выносливость | |
| Соревновательная подготовка | |
| Игровая подготовка | |
| Проведение части тренировки | |
| Анализ тренировки | |
| Самоанализ тренировки | |
| Самостоятельная работа | |
| Подготовка программы тренировки на спортивно-оздоровительном этапе. | 15 |

| | | |
|--|---|-----------|
| | <p>Подготовка программы тренировки на этапе начальной подготовки</p> <p>Подготовка программы тренировки на учебно-тренировочном этапе.</p> <p>Подготовка программы тренировки на этапе спортивного совершенствования</p> <p>Подготовка программы тренировки на этапе высшего спортивного мастерства</p> | |
| <p>Тема 8.2. Средства восстановления. Питание спортсмена. Фармакология спортсмена.</p> | <p>Содержание</p> <p>Использование средств восстановительной медицины: физиотерапевтических, психогигиенических, медико-фармакологических средств.</p> <p>Средства восстановления</p> <p>Средства управления работоспособностью</p> <p>Основы рационального питания спортсмена</p> <p>Питьевой режим</p> <p>Потребление углеводов, белков, жиров</p> <p>Особенности питания юных спортсменов</p> <p>Особенности питания женщин</p> <p>Питание и масса тела</p> <p>Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения</p> <p>Использование продуктов повышенной биологической ценности</p> <p>Фармакологическое обеспечение спортивной деятельности</p> <p>Диетические добавки в питании спортсменов</p> | 13 |
| <p>Тема 8.3. Травмы и восстановление после травм</p> | <p>Содержание</p> <p>Виды травм опорно-двигательного аппарата в водных видах спорта</p> <p>Анатомия и кинезиология плечевого пояса</p> <p>Патогенез заболеваний вращательной манжеты плеча</p> <p>Повреждения и заболелания плечевого сустава</p> <p>Лечение повреждений плечевого сустава</p> <p>Анатомия и биомеханика коленного сустава</p> | 6 |
| <p>Тема 8.4. Основы антидопингового обеспечения</p> | <p>Содержание</p> <p>Проблема допинга в современном спорте</p> <p>Допинговый контроль в спорте</p> <p>ВАДА. РУСАДА. Борьба с допингом</p> | 3 |
| <p>Тема 9.1. Физкультурно-спортивные сооружения, спортивные сооружения,</p> | <p>Раздел 9. Физкультурно-спортивные сооружения, оборудование и инвентарь в избранном виде спорта</p> <p>Содержание</p> <p>Классификация спортивных зданий и сооружений</p> | 5 |

| | | |
|--|---|----|
| оборудование и инвентарь в избранном виде спорта | Техническое обслуживание зданий и спортивных сооружений в избранном виде спорта | 4 |
| | Спортивное оборудование и инвентарь в избранном виде спорта | |
| | Его эксплуатация, уход и обслуживание | |
| | Требования к безопасности спортсооружений | |
| | Практические занятия №117-120 | |
| | Устройство, размеры и разметка. Оборудование мест занятий и соревнований в избранном виде спорта. | 6 |
| | Требования к покрытию площадки | |
| | Спортивный инвентарь | |
| | Тренажёры и вспомогательные устройства, используемые в тренировочном процессе | |
| | Самостоятельная работа | |
| | Спортивные сооружения в футболе и их эксплуатация | 3 |
| | Использование тренажёров в тренировочном процессе | |
| | Составить схему учебно-тренировочной базы | |
| | Раздел 10. Структура спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле | |
| | Содержание | |
| Тема 10.1. Годичный цикл подготовки | Структура годичной подготовки и микроциклов | 3 |
| | Теория периодизации годичной подготовки | |
| | Связь периодизации с календарем соревнований | |
| | Содержание | |
| Тема 10.2. Микро- и мезоциклы и построение их программ | Типы микроциклов | 11 |
| | Объем и интенсивность в различных микроциклах | |
| | Чередование занятий разной направленности | |
| | Практические занятия №121-131 | |
| | Объем и интенсивность в различных микроциклах | |
| | Чередование занятий разной направленности | 3 |
| | Объем и интенсивность в различных микроциклах | |
| | Особенности построения микроциклов в течение многолетней подготовки | |
| | Втягивающие микроциклы | |

| | | |
|--|---|----|
| | <p>Ударные микроциклы</p> <p>Подводящие микроциклы</p> <p>Соревновательные микроциклы</p> <p>Восстановительные микроциклы</p> <p>Построение микроциклов при двухразовых тренировках в день</p> <p>Типы мезоциклов</p> <p>Величина и динамика нагрузки</p> <p>Практическая подготовка</p> <p>Сочетание микроциклов в мезоцикле</p> <p>Особенности построения мезоциклов у женщин</p> | 2 |
| <p>Тема 10.3. Подготовка к соревнованиям</p> | <p>Практическая подготовка</p> <p>«Сужение».</p> <p>Участие в соревнованиях и особенности подготовки</p> <p>Подготовка в предсоревновательном мезоцикле</p> <p>Продолжительность предсоревновательного мезоцикла</p> <p>Объем работы в предсоревновательном мезоцикле</p> <p>Динамика объема работы предсоревновательном мезоцикле</p> <p>Содержание тренировки в предсоревновательном мезоцикле</p> <p>Подготовка к серии соревнований</p> <p>Предстартовая подготовка</p> <p>План предсоревновательного мезоцикла на этапе начальной подготовки</p> <p>План предсоревновательного мезоцикла на этапе тренировочных групп</p> <p>План предсоревновательного мезоцикла на этапе спортивного совершенствования</p> <p>План предсоревновательного мезоцикла на этапе высшего спортивного мастерства</p> <p>Предсоревновательная разминка</p> <p>Режим питания перед соревнованиями</p> <p>Методы снятия психологического стресса перед стартом</p> <p>Составить календарь на год</p> | 18 |

| | | |
|--|--|-----|
| | Составить план подготовки к конкретному соревнованию | |
| | Самостоятельная работа | |
| | Втягивающие микроциклы | |
| | Ударные микроциклы | |
| | Подводящие микроциклы | |
| | Соревновательные микроциклы | |
| | Восстановительные микроциклы | 29 |
| | Построение микроциклов при двухразовых тренировках в день | |
| | Составить календарь соревнований на год | |
| | Составить план подготовки к конкретному соревнованию | |
| | План предсоревновательного мезоцикла на этапе начальной подготовки | |
| | План предсоревновательного мезоцикла на тренировочном этапе | |
| | | 195 |
| | Содержание | |
| | Тренировка в условиях среднегорья, высокогорья. | 2 |
| | Тренировка в условиях искусственной гипоксии. | |
| | Практические занятия №132-137 | |
| | Формы гипоксической тренировки | |
| | Структура цикла горной подготовки | |
| | Тренировка в горах в годичном цикле | 6 |
| | Тренировка в горах при подготовке к главным соревнованиям | |
| | Акклиматизация | |
| | Реакклиматизация и отставленный тренировочный эффект | |
| | Содержание | |
| | Суточные биоритмы | 5 |
| | Тренировка и соревнования в различное время суток | |
| | Десинхронизация биоритмов после дальних перелетов | |
| 8 семестр | | |
| 10.4 | | |
| Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки | | |
| Тема 10.5. Циркадные ритмы | | |

| | | |
|---|--|----|
| | <p>Ресинхронизация биоритмов после дальних перелетов</p> <p>«Дорожная усталость»</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Тренировка в горах в годичном цикле</p> <p>Тренировка в горах при подготовке к главным соревнованиям</p> <p>Аклиматизация</p> <p>Суточные биоритмы</p> <p>Тренировка и соревнования в различное время суток</p> <p>«Дорожная усталость»</p> | 12 |
| <p>Раздел 11. Федеральный стандарт спортивной подготовки в избранном виде спорта (ФССП)</p> <p>Содержание</p> <p>Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП)</p> <p>(ФССП) Пояснительная записка.</p> <p>(ФССП). Нормативная часть. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки</p> <p>(ФССП) Планируемые показатели соревновательной деятельности</p> <p>(ФССП) режимы тренировочной работы</p> <p>(ФССП) медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку</p> <p>(ФССП) предельные тренировочные нагрузки</p> <p>(ФССП) - объем соревновательной деятельности</p> <p>(ФССП) требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию</p> <p>(ФССП) требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;</p> <p>(ФССП) объем индивидуальной спортивной подготовки</p> <p>(ФССП) структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).</p> <p>(ФССП) Методическая часть</p> <p>(ФССП) - рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований</p> <p>(ФССП) рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок</p> <p>(ФССП) - рекомендации по планированию спортивных результатов</p> | 24 | |

| | |
|---|----|
| (ФССП) требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | |
| (ФССП) программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки | |
| (ФССП) рекомендации по организации психологической подготовки | |
| (ФССП) планы применения восстановительных средств | |
| (ФССП) планы антидопинговых мероприятий | |
| (ФССП) планы инструкторской и судейской практики. | |
| (ФССП) Система контроля и зачетные требования | |
| (ФССП) Перечень информационного обеспечения программы | |
| Практические занятия №138-167 | |
| Федеральный стандарт спортивной подготовки | |
| История избранного вида спорта | |
| Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки | |
| Планируемые показатели соревновательной деятельности | |
| Режимы тренировочной работы | |
| Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | |
| Предельные тренировочные нагрузки | |
| Объем соревновательной деятельности | |
| Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | |
| Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки; | 30 |
| Объем индивидуальной спортивной подготовки | |
| Структура годичного цикла | |
| Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований | |
| Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | |
| Врачебно-педагогический контроль | |
| Психологический контроль | |
| Биохимический контроль | |
| Материал для практических занятий для групп начальной подготовки | |
| Материал для практических занятий для тренировочных групп | |

| | | |
|--|---|----|
| | <p>Материал для практических занятий для групп спортивного совершенствования</p> <p>Материал для практических занятий групп высшего спортивного мастерства</p> <p>Планы применения восстановительных средств для групп начальной подготовки</p> <p>Планы применения восстановительных средств для тренировочных групп</p> <p>Планы применения восстановительных средств для групп спортивного совершенствования</p> <p>Планы применения восстановительных средств для групп высшего спортивного мастерства</p> <p>Планы инструкторской и судейской практики</p> <p>Зачетные требования для групп начальной подготовки</p> <p>Зачетные требования тренировочных групп</p> <p>Зачетные требования групп спортивного совершенствования</p> <p>Зачетные требования для групп высшего спортивного мастерства</p> | |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Материал для практических занятий для групп начальной подготовки</p> <p>Материал для практических занятий для тренировочных групп</p> <p>Материал для практических занятий для групп спортивного совершенствования</p> <p>Материал для практических занятий групп высшего спортивного мастерства</p> <p>Планы применения восстановительных средств для групп начальной подготовки</p> <p>Планы применения восстановительных средств для тренировочных групп</p> <p>Планы применения восстановительных средств для групп спортивного совершенствования</p> <p>Планы применения восстановительных средств для групп высшего спортивного мастерства</p> <p>Планы инструкторской и судейской практики</p> | 27 |
| | Раздел 12. Подготовка спортивного резерва | |
| Тема 12.1. Подготовка спортивного резерва в РФ | <p>Содержание</p> <p>Задачи подготовки в спортивной школе</p> <p>Задачи подготовки в спортивной школе олимпийского резерва</p> <p>Задачи подготовки в школе высшего спортивного мастерства</p> <p>Задачи подготовки в училище олимпийского резерва</p> <p>Задачи подготовки в центре олимпийской подготовки</p> <p>Задачи подготовки в сборных командах</p> | 6 |
| Тема 12.2. Этап начальной подготовки | <p>Содержание</p> <p>Цели и задачи этапа подготовки</p> <p>Средства этапа подготовки</p> <p>Содержание практических занятий</p> <p>Соотношение объема и интенсивности тренировки</p> | 10 |

| | | |
|--|---|----|
| | <p>Объем соревновательной подготовки</p> <p>Физическая подготовка</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Распределение нагрузки в годичном цикле</p> <p>Содержание подготовки по мезоциклам</p> <p>Практические занятия №168-177</p> <p>Содержание практических занятий</p> <p>Соотношение объема и интенсивности тренировок</p> <p>Объем соревновательной подготовки</p> <p>Физическая подготовка</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Распределение нагрузки в годичном цикле</p> <p>Содержание подготовки по мезоциклам</p> <p>План-график на год</p> <p>План-график на месяц</p> | 10 |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Содержание практических занятий</p> <p>Соотношение объема и интенсивности тренировок</p> <p>Объем соревновательной подготовки</p> <p>Физическая подготовка</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Психологическая подготовка</p> | 12 |
| Тема 12.3. Этап спортивной специализации (тренировочный) | <p>Содержание</p> <p>Цели и задачи этапа подготовки</p> <p>Средства этапа подготовки</p> <p>Содержание практических занятий</p> <p>Соотношение объема и интенсивности тренировок</p> <p>Объем соревновательной подготовки</p> <p>Физическая подготовка</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Распределение нагрузки в годичном цикле</p> | 10 |

| | | |
|---|---|----|
| | Содержание подготовки по мезоциклам | |
| | Практические занятия №178-181 | |
| | Содержание практических занятий | |
| | Соотношение объема и интенсивности тренировок | 4 |
| | Объем соревновательной подготовки | |
| | Физическая подготовка | |
| | Практическая подготовка | |
| | Технико-тактическая подготовка | |
| | Психологическая подготовка | |
| | Распределение нагрузки в годичном цикле | 6 |
| | Содержание подготовки по мезоциклам | |
| | План-график на год | |
| | План-график на месяц | |
| | Самостоятельная работа | |
| | Содержание практических занятий | |
| | Соотношение объема и интенсивности тренировок | 12 |
| | Объем соревновательной подготовки | |
| | Физическая подготовка | |
| | Технико-тактическая подготовка | |
| | Психологическая подготовка | |
| Тема 12.4. Этап спортивного совершенствования | Содержание | |
| | Цели и задачи этапа подготовки | |
| | Средства этапа подготовки | |
| | Содержание практических занятий | |
| | Соотношение объема и интенсивности тренировок | 10 |
| | Объем соревновательной подготовки | |
| | Физическая подготовка | |
| | Технико-тактическая подготовка | |
| | Психологическая подготовка | |
| | Распределение нагрузки в годичном цикле | |
| | Содержание подготовки по мезоциклам | |
| | Практические занятия №258-267 | |
| | Содержание практических занятий | |
| | Соотношение объема и интенсивности тренировок | 10 |
| | Объем соревновательной подготовки | |

| | | |
|--|---|----|
| | <p>Физическая подготовка</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Распределение нагрузки в годичном цикле</p> <p>Содержание подготовки по мезоциклам</p> <p>План-график на год</p> <p>План-график на месяц</p> | |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Содержание практических занятий</p> <p>Соотношение объема и интенсивности тренировок</p> <p>Объем соревновательной подготовки</p> <p>Физическая подготовка</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Психологическая подготовка</p> | 12 |
| Тема 12.5. Этап высшего спортивного мастерства | <p>Содержание</p> <p>Цели и задачи этапа подготовки</p> <p>Средства этапа подготовки</p> <p>Содержание практических занятий</p> <p>Соотношение объема и интенсивности тренировок</p> <p>Объем соревновательной подготовки</p> <p>Физическая подготовка</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Распределение нагрузки в годичном цикле</p> <p>Содержание подготовки по мезоциклам</p> <p>Практическая подготовка</p> <p>Содержание практических занятий</p> <p>Соотношение объема и интенсивности тренировок</p> <p>Объем соревновательной подготовки</p> <p>Физическая подготовка</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Распределение нагрузки в годичном цикле</p> <p>Содержание подготовки по мезоциклам</p> <p>План-график на год</p> | 10 |
| | <p>Физическая подготовка</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Распределение нагрузки в годичном цикле</p> <p>Содержание подготовки по мезоциклам</p> <p>План-график на год</p> | 10 |

| | | |
|---|--|-----------|
| | План-график на месяц Самостоятельная работа Содержание практических занятий Соотношение объема и интенсивности тренировки Объем соревновательной подготовки Физическая подготовка Техничко-тактическая подготовка Психологическая подготовка | 13 |
| Тема 12.6. Построение тренировочных занятий в избранном виде спорта | Содержание Типы и формы тренировочных сборов Разминка в спорте Структура и содержание разминки Особенности предсоревновательной разминки Структура построения тренировки Анализ тренировки Самоанализ тренировки Хронограмма занятия Моторная и общая плотность Метод круговой тренировки Соревновательный метод Методы обучения техники движения Структура обучения двигательному действию Игровой метод Групповой метод Индивидуальный метод Идеомоторная тренировка Аутотренинг Практическая подготовка Проведение общей разминки Проведение специальной разминки Проведение предсоревновательной разминки Проведение подготовительной части тренировки Проведение основной части тренировки Проведение заключительной части тренировки Анализ тренировки | 18 |
| | | 24 |

| | | |
|--|---|-----------|
| | <p>Самоанализ тренировки</p> <p>Хронограмма занятия</p> <p>Моторная и общая плотность</p> <p>Метод круговой тренировки</p> <p>Соревновательный метод</p> <p>Игровой метод</p> <p>Групповой метод</p> <p>Индивидуальный метод</p> <p>Идеомоторная тренировка</p> <p>Аутотренинг</p> <p>Раздельный метод обучения двигательному действию</p> <p>Целостный метод обучения двигательному действию</p> <p>Метод подводящих упражнений</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Специальные упражнения</p> <p>Имитационные упражнения</p> <p>Игры и эстафеты</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Составление планов-конспектов для разных этапов подготовки</p> <p>Анализ тренировочных занятий</p> <p>Самоанализ тренировочных занятий</p> <p>Программа круговой тренировки различной направленности</p> | |
| | | 10 |
| | <p>Учебная практика</p> <p>Виды работ</p> <p>Участие в установочной и итоговой конференции</p> <p>Знакомство с базой, сайтом и документацией базы практики</p> <p>Просмотр тренировочных занятий по базовым видам спорта</p> <p>Подготовка документации планирования тренировки и соревнований</p> <p>Самостоятельное проведение и самоанализ тренировочных занятий</p> <p>Подготовка дневника практиканта и отчета по практике</p> <p>Защита по учебной практике</p> <p>Производственная практика</p> <p>Виды работ</p> | 72 |
| | | 72 |

| | |
|---|------------|
| Участие в установочной и итоговой конференции Знакомство с базой, сайтом и документацией базы практики Просмотр тренировочных занятий по избранному виду спорта Подготовка документации планирования тренировки и соревнований Самостоятельное проведение и самоанализ тренировочных занятий Подготовка дневника практиканта и отчета по практике Защита по производственной практике | |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося | 560 |
| Практические занятия | 181 |
| Лекции | 215 |
| Практическая подготовка | 164 |
| Самостоятельная работа | 280 |
| Учебная практика | 72 |
| Производственная практика | 72 |
| ВСЕГО | 984 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

3.1. Для реализации программы профессионального модуля должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Учебный кабинет № 218 (лекции) Теории и методики избранного вида спорта, оснащенный:

- посадочными местами по количеству обучающихся.
- рабочим местом преподавателя, оснащенным ноутбуком Asus x751, с лицензионным программным обеспечением, принтером LaserJet Pro M 104 ass, объединенным в локальную сеть.
- Телевизором жидкокристаллическим Hyndai, с пультом дистанционного управления и USB выходом.
- Доской меловой, магнитной;
- Доской маркерной, магнитной;
- Мобильным компьютерным классом DeltaClass 14+1 в комплекте, с выходом в интернет;

Учебно-наглядными пособиями:

- Комплект плакатов: «Виды спорта, экипировка, правила игры» в количестве 68 шт.

Кабинет № 221, оборудованный:

- посадочными местами по количеству учеников;
- учебной доской меловой/магнитной Boardsys.
- рабочим местом преподавателя, оборудованным ноутбуком ASYS, принтером XEROX Phazer 3260,
- доской маркерной/магнитной,
- интерактивной доской Classic Solution,
- колонками JBL-Professional 8500Balboa Bild Northbridge CA 91329 USA?
- колонками Alesis M1Active 520
- Мобильным компьютерным классом DeltaClass 14+1 в комплекте с выходом в интернет;

Универсальный спортивный зал (практические занятия)

- Мячи баскетбольные – 4 шт.

- Мячи волейбольные 4 шт.
- Мячи гандбольные – 10 шт.
- Канат – 2 шт.
- Щиты баскетбольные -7 шт.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Фишки -10 шт.
- Скакалки – 10 шт.
- Маты гимнастические -10 шт.
- Гантели 2 кг – 5шт.
- Набивные мячи 3 кг - 5 шт.
- Набивные мячи 1 кг – 5 шт.
- Скамейка гимнастическая - 4 шт.
- Гимнастический мостик – 2 шт.

Зал тренажерный (практические занятия)

- Гантельный ряд MATRIX обрезиненный (10 пар) – 1 шт.
- Гриф олимпийский соревновательный IVANKO -1 шт.
- Диск 10 кг urethane nev – 3 шт.
- Диск 20 кг urethane nev – 2 шт.
- Диск 5 кг urethane nev – 4 шт.
- Диск E-Z олимпийский обрезной 25 кг – 2 шт.
- Кривой гриф 1200 мм
- Скамья для прессы Silver – Black – 1 шт.
- Скамья регулируемая для разгибания спины Aerofit IFAN – 1 шт.
- Тренажер Кроссовер CABLE CROSSOVER Silver Eliment – 1 шт.
- Тренажер Гиперэкстензия – 1 шт.
- Тренажер Машина Смита с опцией Тяга сверху – 1 шт.
- Тренажер разгибание/сгибание ног – 1 шт.

Зал фитнеса (практические занятия)

- Беговая дорожка Torneo INITA t-150 – 2 IN.
- Беговая дорожка Now run now 500 – 1 шт.
- Велотренажер Torneo JAZZ B-507 – 2 шт.
- Гребной тренажер CONCEPT2 – 1 шт.
- Скамья для прессы Silver – Black – 1 шт.
- Тренажер Жим ногами/Гак машина – 1 шт.
- Тренажер скамья для прессы регулируемая – 1 шт.

Беговая дорожка (практические занятия)

Бассейн

- Доски плавательные- 20 шт.

- Калабашки -20 шт.

Реализация программы модуля предполагает учебную и производственную практику.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Учебник «Теория и методика синхронного плавания», Н.М. Максимова, М., «Советский спорт», М., Издательство «Спорт», 2017. – 304 стр.

2. Авдиенко В.Б., Солопов И. Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. - М., Издательство ИТРК, 2019. – 320 стр.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: пособие / И.П. Волков. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 196 с. — 978-985-503-542-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67743.html>

2. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс] / А.А. Николаев, В.Г. Семёнов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 144 с. — 978-5-906839-72-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65573.html>

3. Игнатъева В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол [Электронный ресурс] / В.Я. Игнатъева, А.В. Игнатъев, А.А. Игнатъев. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2015. — 160 с. — 978-5-9906734-8-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43916.html>

4. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва: учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. — Москва: Издательство «Спорт», 2018. — 360 с. — ISBN 978-5-9500181-3-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77243.html> (дата обращения: 27.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.2.3. Дополнительные источники

1. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина Гимнастика. Учебник для вузов, М., Академия, 2013. - 288 с.
2. Спортивное плавание. Путь к успеху. Под редакцией В.Н. Платонова, книга 1-2, Советский спорт, Москва, 2013 год
3. Гандбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Кириченко [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 164 с. - 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65013.html>
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Л.М. Шибут [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 92 с. - 978-5-7996-1682-3. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68400.html>
5. Игнатъева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/В.Я. Игнатъева. - Электрон. текстовые данные. - М.:Советский спорт, 2013. — 288 с. - 978-5-9718-0670-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40775.html>
6. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.П. Попович [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 136 с.- 978-5-7996-1851-3. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68443.html>
7. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.П. Попович [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 136 с. - 978-5-7996-1851-3. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68443.html>
8. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. - М.: Человек, Издательство «Спорт», 2015. - 120 с.
9. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва: учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. - М.: Издательство «Спорт», 2018. - 360 с.
10. Учебник «Водные виды спорта», под редакцией Н.Ж. Булгаковой издательский центр «Академия», 2003 г.- 320 с.

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», приказ Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2013 г. №40 /. - Саратов: Вузовское образование, 2019. - 33 с.
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №32/ - Саратов: Вузовское образование, 2019. - 25 с. - ISBN 978-5-4487-0551-9. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/87539.html> (дата обращения: 27.01.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года №679
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №25
15. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Учебное пособие, 2014, Карпенко Л.А., Румба О.Г., Горелов А.А., Степанова И.А., Советский спорт
16. <http://ru.wikipedia.org> – справочник;
17. Сайт электронно-библиотечной системы iprbook. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
18. Учебник «Водное поло», Штеллер И.П., М, «Физкультура и спорт», 1975. -216 с.
19. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. - М.: Человек, 2014. - 216 с.
20. Водное поло. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. (11,5 п.л.), соавторы Попов О.И., Чистова Н.А. Допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту.
21. Моделирование соревновательной деятельности на основе компьютерной методики оценки технико-тактических показателей в водном поло. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. 2010 (7,5 п.л.), соавторы Попов О.И., Якубовская Н.Н., Александров А.Ю., Фаворская Е.Л.

22. Учебник «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание», А. А. Литвинов, А.В. Козлов, Е. В. Ивченко, издательский центр «Академия» 2014 г.-272 с.

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

| Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|--|---|
| ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. | Планировать и проводить занятия по гандболу с детьми школьного возраста для реализации физкультурно-оздоровительных и спортивных задач. | Письменный опрос |
| ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия. | Обеспечивать взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе. | Устный опрос. |
| ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов. | Знание основных правил соревнований, методiku организации и проведения соревнований различного уровня. | Практические задания по работе с полученной информацией |
| ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. | Оценивать физическое состояние обучающихся; владеть способами прогнозирования физического состояния организма занимающихся гандболом. Проведение текущего контроля состояния и уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся. | Выполнение тестовых нормативов. |
| ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью. | Применять на практике основные параметры анализа тренировочных занятий. | Устный опрос. |
| ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию. | Использовать основные методики отбора. | Решение проблемно-ситуационных задач. |

| | | |
|--|--|--|
| ПК 1.7.Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь. | Готовить спортивное оборудование, инвентарь и спортивные сооружения к занятиям и соревнованиям. | Устный опрос или практическое занятие. |
| ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов. | Оформлять документы перспективного (годового), оперативного (семестр, триместр) и текущего программирования, целей, задач, содержания образования, форм организации учебного процесса по предмету. | Оценка на практических занятиях |

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

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|--|--|--|
| ОК 1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Формировать физическую активность и здоровый образ жизни. | Оценка на практических занятиях |
| ОК 2.Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Использовать аналитический подход при обсуждении общественной жизни и проблем своей специальности, оценивать с этой точки зрения свою деятельность и находить оптимальное решение. | Устный опрос |
| ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях и повреждениях. | Оценка на практических занятиях |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, | Владеть работой с компьютером как средством управления информацией; уметь работать с информацией в глобальных компьютерных сетях. | Устный опрос или практическое занятие. |

| | | |
|--|--|---------------------------------|
| профессионального и личностного развития. | | |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. | Использовать информационные ресурсы для поиска и хранения информации; обрабатывать текстовую и табличную информацию; использовать деловую графику и мультимедиа-информацию; создавать презентации; собирать и регистрировать статистическую информацию; проводить первичную обработку и контроль материалов наблюдения; выполнять расчёты статистических показателей | Устный опрос |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами. | Использовать на практике методы планирования и организации работы подразделения; анализировать организационные структуры управления; уметь принимать решения и владеть навыками общения; уметь заинтересовать коллег, социальных партнеров в профессиональных знаниях в области физической культуры и спорта. | Оценка на практических занятиях |
| 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. | Принимать эффективные решения, используя систему методов управления; учитывать особенности менеджмента в области профессиональной деятельности; уметь диагностировать обученность, обучаемость, воспитанность, социально-психологический климат коллектива. | Устный опрос |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | Оценивать образовательные технологии в области физической культуры и спорта, выявлять уровень профессионализма по результативно-личностному аспекту деятельности. | Устный опрос |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную | Применять современные методики и технологии в учебно- | Оценка на практических |

| | | |
|---|--|--|
| деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий. | воспитательном процессе в различных образовательных учреждениях. | занятиях |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся. | Владеть приемами контроля правильного физического развития воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний о биохимических процессах, протекающих в организме. | Оценка на практических занятиях |
| ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих. | Руководствоваться нормативными правовыми документами в сфере физической культуры и спорта. | Устный опрос |
| ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности. | Обоснование применения психолого-педагогических, медико-биологических, организационно-управленческих знаний и навыков при обучении двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся | Устный опрос |
| ЛР 1 | Осознавать себя гражданином и защитником великой страны. | сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; |
| ЛР 2 | Проявлять активную гражданскую позицию, демонстрировать приверженность принципам честности, порядочности, открытости, проявлять экономическую активность и участвовать в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействовать и | конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/группе; демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; |

| | | |
|------|--|---|
| | участвовать в деятельности общественных организаций. | |
| ЛР 3 | Соблюдать нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльно относиться к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрировать неприятие к социально опасному поведению окружающих. | готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; |
| ЛР 4 | Проявлять и демонстрировать уважение к людям труда, осознавать ценность собственного труда. Стремиться к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа». | ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; проявление высокопрофессиональной трудовой активности; проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве |
| ЛР 5 | Демонстрировать приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных |

| | | |
|------|--|---|
| | | обстоятельствах; |
| ЛР 6 | Проявлять уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. | добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан; |
| ЛР 7 | Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; |
| ЛР 8 | Проявлять и демонстрировать уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Участвовать в сохранении, преумножении и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. | отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве; участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях; |
| ЛР 9 | Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; |

| | | |
|-------|--|--|
| ЛР 10 | Заботиться о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. | проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве |
| ЛР 11 | Проявлять уважение к эстетическим ценностям, обладать основами эстетической культуры. | участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях |
| ЛР 12 | Принимать семейные ценности, готовиться к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрировать неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону |
| ЛР 13 | Демонстрировать готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности | конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/группе; демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; |
| ЛР 14 | Проявлять сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; участие в исследовательской и проектной работе; |

| | | |
|-------|---|---|
| | | участие в конкурсах, олимпиадах по специальности, викторинах, в предметных неделях; |
| ЛР 15 | Проявлять гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем | проявление высокопрофессиональной трудовой активности; проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности. |
| ЛР 16 | Принимать основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности | проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии |
| ЛР 17 | Проявлять ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии | соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, |

| | | |
|--|--|---|
| | | преподавателями, руководителями практики; |
|--|--|---|

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ ПМ

| ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия | | |
|--|--|--|
| Иметь практический опыт: - определения целей и задач, планирования учебно-тренировочных занятий. | | Постановка целей и задач УТЗ. Поурочное планирование. |
| Уметь: -использовать собственный тренировочный опыт в ИВС при планировании УТЗ | | Планирование и учет учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в ИВС. Виды планирования и учета. Подготовка документов планирования для групп разных этапов спортивной подготовки. План-график, план-конспект. |
| Знать: -сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта; -теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и УТЗ в ИВС. | | Организация и планирование учебно-тренировочной деятельности. Организация и построение УТЗ. Гигиена, техника безопасности и профилактика травматизма в ИВС. |
| Самостоятельная работа: | | 1. Подготовка планов-конспектов по ИВС для всех этапов спортивной подготовки |
| ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия | | |
| Иметь практический опыт: - проведения УТЗ; - применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - наблюдения, анализа и самоанализа УТЗ; - тренировочной деятельности в ИВС. | | Методика подготовки и проведения УТЗ для всех этапов спортивной подготовки. |
| Уметь: - использовать различные методы, приемы и формы организации УТЗ, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовки занимающихся; - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - использовать различные средства, методы и приемы при обучении двигательным действиям, развития физических качеств; | | Подготовка и проведение УТЗ с группами НП, ТЭ, СС, ВСМ. Составлять комплексы упражнений для развития двигательных качеств. |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - использовать собственный тренировочный опыт в ИВС при проведении УТЗ; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с занимающимися | |
| <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в ИВС; - методические основы обучения двигательным действиям, развития физических качеств; - теоретические основы и особенности всех видов подготовки в ИВС; - мотивы занятий ИВС и способы их формирования; - способы, приемы страховки и самостраховки в ИВС. | <p>Роль и значение видов подготовки. Методика спортивной тренировки различных возрастных групп в ИВС. Гигиена, техника безопасности и профилактика травматизма в ИВС.</p> |
| <p>Самостоятельная работа:</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика обучения технике в ИВС. (конспект). 2. Типичные ошибки в тактике (реферат). 3. Формы построения УТЗ (таблица). 4. Предупреждение травматизма в ИВС (доклад). |
| <p>ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов</p> | |
| <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соревновательной деятельности в ИВС. | <p>Участие в подготовке, проведении и судействе соревнований.</p> |
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные средства, методы, формы и приемы руководства соревновательной деятельностью спортсменов; - использовать собственный соревновательный опыт в ИВС в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов; - проводить педагогический контроль на соревнованиях; - оценивать процесс и результаты соревновательной деятельности; - осуществлять судейство соревнований различного уровня в ИВС | <p>Соревновательная подготовка. Судейская практика.</p> |
| <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в ИВС; - основы руководства | <p>Виды соревнований, Документация для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии. Особенности проведения массовых соревнований.</p> |

| | |
|---|---|
| соревновательной деятельностью спортсменов; | |
| Самостоятельная работа: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение протоколов соревнований. 2. Отчет о соревнованиях. 3. Роль соревнований в спорте (доклад). |
| ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях | |
| Иметь практический опыт: <ul style="list-style-type: none"> - проведения оценки уровня подготовленности занимающихся на этапах спортивной подготовки; - анализа процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию. | Контрольное тестирование в группе. |
| Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - проводить контроль на УТЗ и соревнованиях; - оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности. | Контроль в процессе спортивной подготовки. |
| Знать: <ul style="list-style-type: none"> - методы и методики контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС | Контроль в ИВС. |
| Самостоятельная работа: | 1. Контроль в ИВС (доклад) |
| ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью | |
| Иметь практический опыт: <ul style="list-style-type: none"> - наблюдения, анализа и самоанализа УТЗ, обсуждения занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем практики, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию; - тренировочной и соревновательной деятельности в ИВС. | Проведение УТЗ на оценку в качестве тренера. |
| Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности в ИВС. | Принятие решений об уровне подготовленности спортсмена и внесение коррекций в тренировочные программы. |
| Знать: <ul style="list-style-type: none"> - теоретические и методические основы планирования в ИВС; - организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов. | Учет результатов тренировочной и соревновательной деятельности в ИВС. |

| | |
|--|---|
| Самостоятельная работа: | 1. Анализ проведения УТЗ 2. Анализ проведения соревнований. |
| ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию | |
| Иметь практический опыт: - проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся на этапах спортивной подготовки в ИВС; | Набор в группы НП, ориентация на виды отбора. |
| Уметь: - проводить контроль на УТЗ и соревнованиях; | Оценка психо-физических качеств, двигательных способностей и специальной подготовки занимающихся. |
| Знать: - систему спортивного отбора и спортивной ориентации в ИВС; критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности | Этапы спортивного отбора в ИВС. Ориентация и отбор детей для занятий ИВС. |
| Самостоятельная работа: | Отбор детей для занятий ИВС (доклад). |
| ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь | |
| Иметь практический опыт: - определения целей и задач УТЗ; - тренировочной и соревновательной деятельности. | Знакомство с учебно-спортивными базами. Инструктаж по технике безопасности. Материально-техническое обеспечение тренировочного занятия. |
| Уметь: - 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; - соблюдать технику безопасности. | Санитарно-гигиенический контроль и врачебное обеспечение на УТЗ. Материально-техническое обеспечение УТЗ. |
| Знать: - разновидности спортсооружений, оборудования и инвентаря для занятий ИВС, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к спортсооружениям, оборудованию и инвентарю для занятий ИВС | Гигиена, техника безопасности и профилактика травматизма в ИВС. Технические требования к проведению занятий в ИВС. Предупреждение травматизма в ИВС. |
| Самостоятельная работа: | Спортсооружения, оборудование и инвентарь для занятий ИВС (доклад). |
| ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов | |
| Иметь практический опыт: - ведения документации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | Ознакомление с типовым положением о СШ, СШОР, ШВСМ, с документами планирования и учета работы отделений. Составление документов планирования на этапах спортивной подготовки. Подготовка документации по проведению соревнований. |
| Уметь: - использовать различные средства, | План работы на год. Годовой план-график. Положение и календарь соревнований. |

| | |
|---|--|
| методы, формы и приемы руководства соревновательной деятельностью спортсменов; - оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности. | |
| Знать: - виды документации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности методы, требования к ее ведению. | Технология разработки документов планирования. |
| Самостоятельная работа: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка планов микро-, мезо и макроцикла. 2. Положение о соревнованиях. 3. Регламент соревнований. |

В связи с особыми обстоятельствами образовательная организация при реализации программ среднего профессионального образования может применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Образовательная организация предусматривает работу при удаленности всех субъектов образования с помощью использования систем видео-конференц-связи, через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и др.

Текущий контроль регулярно проводится педагогическими работниками и оценивается работа обучающихся с использованием программы для организации видеоконференцсвязи. Полученные результаты заносятся в журналы групп согласно расписанию.

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Лист утверждений, дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу по *УД/ПМ практике* _____

20__-20__ учебный год

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу по УД/ПМ, практике _____

одобрены на заседании предметно - цикловой комиссии

_____, протокол № от «__» _____ /ФИО/ 20__ г.

Председатель предметно - цикловой комиссии _____

| № п/п | Раздел, в который вносятся изменения | Изменения и дополнения | № страницы документа с изменениями и дополнениями | Основания | СОГЛАСОВАНИЕ: | УТВЕРЖДЕНИЕ: |
|-------|--------------------------------------|------------------------|---|-----------|--|--|
| | | | | | <p>СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР ГБПОУ МО «УОР №4»</p> <p>_____ Е.В. Зюбина «__» _____ 20__ г.</p> <p>Методист</p> | <p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБПОУ МО «УОР №4» _____ Т.Г. Подорожная «__» _____ 20__ г.</p> |

ГБПОУ МО «УОР
№4»
_____ А.Н.
Полянцева
Председатель ПЦК
_____ М.В.
Ефимкина
(для программ ПМ
и практик)
« _____ »
20__ г.