

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБПОУ Республики

Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной

12 января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ ПМ.02 ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

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

МДК.02.02. Организация физкультурно-спортивной работы

МДК.02.03. Лечебная физическая культура и массаж

В результате освоения профессионального модуля слушатель курсов должен совершенствовать **компетенции**:

- Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
- Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
- Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
- Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен:

иметь практический опыт:

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

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

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

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

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

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

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

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

организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;

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

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

Документ подписан электронной подписью.

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

использовать основные приемы массажа и самомассажа;

знать:

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

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

основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;

показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;

основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;

понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;

основные виды и приемы массажа.

Объем профессионального модуля и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах			
	МДК.02.01	МДК.02.02	МДК.02.03	ВСЕГО
Максимальная	62	48	36	146
Внеаудиторная самостоятельная	46	36	26	108
Обязательная аудиторная:	16	12	10	38
<i>в том числе:</i> лекции, уроки	8	6	4	18
практические занятия	8	6	6	20
Формы промежуточной аттестации	дифференцированный зачет	дифференцированный зачет	зачет	

Структура и содержание профессионального модуля

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
МДК.02.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки	16	46

Документ подписан электронной подписью.

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Лыжные гонки; Лёгкая атлетика; Гимнастика; Плавание; Фитнес; Подвижные игры; Настольный теннис; Баскетбол; Волейбол; Футбол; Борьба; Туризм; Краткая история возникновения и развития	12	38
Основы оздоровительной тренировки. Средства и методы оздоровительной тренировки	1	2
Техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю на занятиях	1	2
Основы техники двигательных действий. Методика обучения двигательным действиям;	1	2
Документационное обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий.	1	2
МДК.02.02. Организация физкультурно-спортивной работы	12	36
Организация физкультурно-спортивной работы: Требования к планированию физкультурно-спортивных мероприятий с различными возрастными группами занимающихся	2	6
Технология проведения физкультурно-спортивных мероприятий; Основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	2	6
Виды физкультурно-спортивных сооружений и оборудования для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации	2	6
Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям и оборудованию при проведении физкультурно-спортивных мероприятий	2	6
Организация врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий (занятий)	2	6
Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	2	6
МДК.02.03. Лечебная физическая культура и массаж	10	26
Общие основы лечебной физкультуры	2	6
Лечебная физическая культура при травмах	1	2
Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы	1	4
Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	1	4
Основы массажа. Основные виды массажа. Основные приёмы массажа и их разновидности; Основные приёмы массажа и их разновидности	5	10
ВСЕГО	38	108

Комплект материалов для оценки освоения профессионального модуля

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

1. История зарождения, виды, цель и задачи лыжных гонок. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства лыжной подготовки.
2. История зарождения, виды, цель и задачи легкой атлетики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства легкой атлетики.
3. История зарождения, виды, цель и задачи гимнастики. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства гимнастики.
4. История зарождения, виды, цель и задачи спортивных игр. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства спортивных игр.
5. История зарождения, виды, цель и задачи плавания. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства плавания.

Документ подписан электронной подписью.

6. История зарождения, виды, цель и задачи фитнеса. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства фитнеса.
7. История зарождения, виды, цель и задачи подвижных игр. Основные понятия, относящиеся к теории и методике вида спорта. Методы и средства подвижных игр.
8. Методы и средства физической культуры и спорта.
9. Элементарные правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация
10. Элементарные правила проведения соревнований по легкоатлетическим метаниям. Подготовка и проведение соревнований по легкоатлетическим метаниям. Основная документация.
11. Элементарные правила проведения соревнований по спортивной гимнастике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
12. Элементарные правила проведения соревнований по легкоатлетическим прыжкам. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
13. Элементарные правила проведения соревнований по бегу в легкой атлетике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
14. Элементарные правила проведения соревнований по баскетболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
15. Элементарные правила проведения соревнований по волейболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
16. Элементарные правила проведения соревнований по гандболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
17. Элементарные правила проведения соревнований по футболу. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
18. Элементарные правила проведения соревнований по плаванию. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.
19. Специальные упражнения и тренажеры в лыжной подготовке
20. Специальные упражнения и тренажеры в спортивных играх.
21. Специальные упражнения и тренажеры в плавании
22. Специальные упражнения и тренажеры в гимнастике.
23. Специальные упражнения и тренажеры в легкоатлетических метаниях.
24. Специальные упражнения и тренажеры для бегунов.
25. Специальные упражнения и тренажеры в легкоатлетических прыжках.
26. Роль специальных подготовительных и подводящих упражнений в тренировке спортсмена.
27. Использование подвижных игр разной направленности, в тренировке по различным видам спорта.
28. Подбор упражнений и музыкального сопровождения в аэробике.

МДК.02.02. Организация физкультурно-спортивной работы


1. История и этапы развития физкультурно-спортивной деятельности.
2. Виды и функции физкультурно-спортивных мероприятий.
3. Планирование работы спортивных клубов, секций.
4. Характеристика документа «Календарь соревнований».
5. Организации, проводящие соревнования.
6. Понятие «классификация спортивных соревнований».
7. Характеристику документа «Правила соревнований».
8. Медико-санитарное обеспечение и техника безопасности при подготовке физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования).
9. Информационное и финансово-хозяйственное обеспечение проведения соревнования.
10. Планирование и организация спортивно-массового мероприятия (соревнования).
11. Меры по поддержке общественного порядка и обеспечение антитеррористической безопасности участников и зрителей.
12. Методические основы организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий (сущность, цели, задачи и функции).
13. Формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий.
14. Мотивация различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
15. Основы педагогического контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий.
16. Основы судейства (виды и уровни, правила и участники соревнований, допуск участников, заявки).
17. Методика судейства соревнований по фитнесу.
18. Общая характеристика оборудования и инвентаря зала для занятий аэробикой (степ - аэробикой).
19. Общая характеристика оборудования и инвентаря тренажерного зала.

МДК.02.03. Лечебная физическая культура и массаж

1. Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификация физических упражнений в лечебной физической культуре.
2. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре.

Документ подписан электронной подписью.

3. Показания и противопоказания при назначении лечебной физической культуры. Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре.
4. Значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений.
5. Применение лечебной физической культуры в травматологии и ортопедии.
6. Применение лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания.
7. Применение лечебной физической культуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
8. Применение лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы.
9. Применение лечебной физической культуры при заболеваниях нервной системы.
10. Понятие «осанка». Виды нарушений осанки. Методы исследования осанки.
11. Применение лечебной физической культуры при дефектах осанки в сагиттальной плоскости.
12. Понятие «сколиоз». Степени сколиоза. Задачи и методика лечебной физической культуры при сколиозе.
13. Причины, классификация плоскостопия, задачи и методика лечебной физической культуры при лечении плоскостопия.
14. Понятие «массаж», физиологические механизмы влияния массажа на организм.
15. Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания при назначении массажа.
16. Методические особенности проведения занятий по массажу.
17. Виды и подвиды массажа, их задачи.
18. Гигиенический массаж.
19. Особенности лечебного массажа.
20. Виды спортивного массажа и их характеристика.
21. Периостальный, перкуссионный, сегментарно-рефлекторный, баночный, криомассаж, реабилитационный виды массажа
22. Особенности косметического, аппаратного массажа.
23. Понятие «самомассаж и его виды.
24. Основные приёмы самомассажа.
25. Особенности приемы массажа: поглаживание
26. Особенности приемы массажа: растирание,
27. Особенности приемы массажа: разминание,
28. Особенности приемы массажа: ударно-вибрационные
29. Особенности использования массажных приёмов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ		ПОДТВЕРЖДЕНА.
	ПОДЛИННОСТЬ ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.	
ПОДПИСЬ		
Общий статус подписи:	Подпись верна	
Сертификат:	4AA1D500B0ADC3A641DB39BA21C5866E	
Владелец:	1021200771646, 00204832281, 1215078802, 121521689394, sport-uor@yandex.ru, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", ДИРЕКТОР, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", Беткузина, Наталья Валерьевна, RU, ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА, СЕЛО СЕМЕНОВКА, Республика Марий Эл, УЛИЦА МОЛОДЕЖНАЯ, 2	
Издатель:	ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", Удостоверяющий центр, Московский проспект, д. 12, г. Ярославль, 76 Ярославская область, RU, 007605016030, 1027600787994, ca_tensor@tensor.ru	
Срок действия:	Действителен с: 27.09.2021 15:47:48 UTC+03 Действителен до: 27.12.2022 15:57:48 UTC+03	
Дата и время создания ЭП:	06.04.2022 10:40:06 UTC+03	