

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
12 января 2021 г.

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

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

- Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
- Проводить учебно-тренировочные занятия.
- Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
- Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
- Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
- Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
- Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
- Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен:

иметь практический опыт:

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

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

применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;

проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

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

тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

собственного спортивного совершенствования;

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

уметь:

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

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

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

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

устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;

проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;

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

Документ подписан электронной подписью.

соревновательной деятельностью спортсменов;

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

знать

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

основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;

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

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

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

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

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

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

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

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

способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта;

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

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

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

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

Объем профессионального модуля и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах		
	МДК.01.01	МДК.01.02	ВСЕГО
Максимальная	40	12	52
Внеаудиторная самостоятельная	20	6	26
Онлайн- и офлайн- занятия::	20	6	26
<i>в том числе:</i> теоретические	16	4	20
практические занятия	4	2	6
Формы промежуточной аттестации	экзамен	зачет	

МДК 01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов

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

- Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
- Проводить учебно-тренировочные занятия.
- Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
- Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Документ подписан электронной подписью.

- Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
- Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
- Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
- Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

Объем профессионального модуля и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	40
Внеаудиторная самостоятельная	20
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	20
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	16
практические занятия (онлайн-консультации)	4
Форма промежуточной аттестации: экзамен	

Структура и содержание профессионального модуля

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Спортивная подготовка в избранном виде спорта	2	2
Соревнования и соревновательная подготовка	2	2
Планирование и контроль в спорте	2	2
Документационное обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процесса	2	2
Спортивный отбор и спортивная ориентация	2	2
Спортивные сооружения	2	2
Основы спортивного совершенствования	2	2
Спортивная тренировка в избранном виде спорта	4	4
Контроль и самоконтроль в системе подготовки спортсмена	2	2
ВСЕГО	20	20

Комплект материалов для оценки освоения профессионального модуля

1. Расскажите о методах и приемах обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.
2. Охарактеризуйте структуру процесса обучения двигательным действиям.
3. Расскажите о способах и приемах страховки в процессе обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.
4. Расскажите о силовых способностях, средствах и методах воспитания силы, контрольных упражнениях для определения уровня развития силовых способностей.
5. Дайте характеристику физическим качествам.
6. Расскажите о скоростных способностях, средствах и методах их воспитания, контрольных упражнениях для определения уровня развития скоростных способностей.
7. Расскажите о выносливости, средствах и методах ее воспитания, контрольных упражнениях для определения уровня развития выносливости.
8. Расскажите о гибкости, средствах и методах ее воспитания, контрольных упражнениях для определения уровня развития гибкости.
9. Расскажите о двигательно-координационных способностях, средствах и методах их воспитания, контрольных упражнениях для определения уровня развития двигательно-координационных способностей.
10. Охарактеризуйте средства спортивной тренировки (избранные, соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные упражнения, медико-биологические средства).
11. Охарактеризуйте словесный и наглядный методы спортивной подготовки.
12. Охарактеризуйте методы строго-регламентированного упражнения: непрерывные, интервальные.
13. Охарактеризуйте игровой и соревновательной методы спортивной тренировки.
14. Поясните принципы спортивной тренировки.

Документ подписан электронной подписью.

15. Дайте характеристику технической подготовке в спорте (виды, задачи, средства и методы, этапы, содержание технической подготовки).
16. Дайте характеристику технической подготовке в спорте (виды, задачи и средства, содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена).
17. Дайте характеристику физической подготовке в спорте (виды, задачи и средства физической подготовки).
18. Дайте характеристику психологической подготовке в спорте (задачи, средства и методы).
19. Дайте характеристику интеллектуальной и интегральной подготовке (виды, средства и задачи).
20. Расскажите об основных функциях и особенностях спортивных соревнований, их классификации, системе и структуре спортивных соревнований.
21. Расскажите о подготовке к проведению соревнований, о спортивном календаре, положении о соревновании.
22. Расскажите о содержании и особенностях соревновательной деятельности.
23. Расскажите о видах, характере и уровнях соревнований.
24. Расскажите об организациях, проводящих соревнования.
25. Расскажите о моделировании соревновательной деятельности.
26. Расскажите о тактике соревновательной деятельности.
27. Расскажите о структуре соревновательной деятельности.
28. Дайте характеристику соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
29. Расскажите об организационных основах руководства соревновательной деятельностью спортсменов.
30. Расскажите о психологических основах руководства соревновательной деятельностью спортсменов.
31. Расскажите о планировании спортивной подготовки в многолетних циклах.
32. Расскажите о планировании тренировочного процесса в годичном цикле.
33. Расскажите о текущем планировании подготовки спортсмена.
34. Расскажите об оперативном планировании подготовки спортсменов.
35. Расскажите о целях и задачах планирования учебно-тренировочных занятий.
36. Расскажите о формах, методах и приемах организации учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта.
37. Расскажите о значении и видах контроля в подготовке спортсменов.
38. Расскажите об основных формах и организации контроля в подготовке спортсмена.
39. Расскажите о контроле за состоянием подготовленности спортсмена.
40. Охарактеризуйте методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях.
41. Охарактеризуйте методы и методики проведения педагогического контроля на соревнованиях по избранному виду спорта.
42. Расскажите об учете и оценке результатов тренировочной деятельности спортсменов.
43. Расскажите об учете и оценке результатов соревновательной деятельности спортсмена.
44. Расскажите о целях анализа (самоанализа) учебно-тренировочного занятия, тренировочного процесса, результатов руководства соревновательной деятельностью спортсменов.
45. Расскажите о видах документации, обеспечивающей тренировочно-соревновательную деятельность спортсменов.
46. Расскажите о системе спортивного отбора в избранном виде спорта.
47. Расскажите о методах и методиках диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности.
48. Расскажите о критериях отбора в избранном виде спорта.
49. Расскажите о спортивной ориентации на этапах спортивной многолетней подготовки.
50. Расскажите о мотивах занятий спортом, условиях и способах их формирования.
51. Расскажите о методах и средствах мотивации спортсменов разных возрастных групп.
52. Расскажите о роли мотивации в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
53. Расскажите о спортивных сооружениях, оборудовании и инвентаре для занятий избранным видом спорта, особенностях их эксплуатации.
54. Расскажите о требованиях техники безопасности к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю по избранному виду спорта.

МДК 01.02 Антидопинг.

Цель: усовершенствовать знания тренеров и специалистов, работающих со спортсменами разных

Документ подписан электронной подписью.

уровней подготовки, в вопросах борьбы с допингом на современном этапе, формирование нетерпимости к допингу, недопустимости его использования для достижения спортивных целей.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

иметь практический опыт:

- организации и контроля спортсменов на соблюдение антидопинговых правил;
- создания условий непримиримости к использованию допинга спортсменами

знать:

- антидопинговые правила;
- национальный план борьбы с допингом в спорте;
- основы российского и международного антидопингового законодательства, методы противодействия допингу.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	12
Внеаудиторная самостоятельная	6
Обязательная аудиторная (онлайн и офлайн занятия):	6
в том числе: теоретические занятия (Google-класс, эл.почта)	4
практические занятия (онлайн-консультации)	2
Форма промежуточной аттестации: зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Система антидопингового обеспечения в современном спорте. Обзор актуальных требований и рекомендаций WADA-РУСАДА. Международные антидопинговые правила и стандарты. Анализ мировых достижений в сфере антидопингового обеспечения.	1	1
Допинг. Виды нарушений антидопинговых правил. Правовые аспекты антидопинговой деятельности	2	2
Процедура допинг-контроля	1	1
Последствия допинга для здоровья	2	2
ВСЕГО	6	6

Комплект материалов для оценки освоения профессионального модуля

Задача 1

Врач команды легкоатлетов (бегунов на длинные дистанции) рассказывает спортсменам о Всемирном антидопинговом кодексе *World Anti-Doping Agency*, который был единогласно принят в Копенгагене 3 марта 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Врач объясняет, что есть руководящие документы *World Anti-Doping Agency* - Международные стандарты. К ним относятся следующие: Запрещенный список; Стандарт по терапевтическому использованию; Лабораторный стандарт.

Все ли Международные стандарты World Anti-Doping Agency перечислил врач, по вашему мнению?

- Нет, не все: к ним относится еще стандарт по защите частной информации
- Нет, не все: к ним относится еще стандарт тестирования
- Да, все
- Нет, не все: к ним относятся еще стандарт по защите частной информации и стандарт тестирования

Документ подписан электронной подписью.

Задача 2

Спортсмену спорта высоких достижений тренер рекомендовал принимать пищевые добавки. Пищевые добавки содержат такие составляющие, как витамины, минералы, травы, аминокислоты, протеины, энергетические продукты и др. Тренер уверен, что при возможном получении в составе добавки субстанции из Запрещенного списка, которые не указаны на этикетке, это не будет нарушением антидопинговых правил.

Прав ли тренер, по вашему мнению, в данном случае?

- Да, прав, так как пищевые добавки содержат витамины, а субстанции из Запрещенного списка не указаны на этикетке
- Нет, не прав
- Да, прав, так как пищевые добавки содержат минералы, а субстанции из Запрещенного списка не указаны на этикетке
- Да, прав, так как пищевые добавки содержат протеины, а субстанции из Запрещенного списка не указаны на этикетке

Задача 3

Спортсмен-пловец настаивает на назначении ему экстракта из левзеи сафлоровидной: Экдистерон[▲] - стероидное соединение растительной природы, обладающее выраженным анаболическим действием, для увеличения мышечной массы и силы. Врач назначил Экдистерон[▲] как недопинговое анаболическое средство. Перед соревнованиями спортсмен после получения официального уведомления отказывается от сдачи проб без уважительной причины.

Относится ли этот поступок спортсмена к нарушениям антидопинговых правил, по вашему мнению?

- Да, относится
- Нет, не относится. Только непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления относится к нарушениям антидопинговых правил
- Нет, не относится. Только использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода относится к нарушениям антидопинговых правил
- Нет, не относится. Только фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля относится к нарушениям антидопинговых правил

Задача 4

Спортсмен-конькобежец после соревнований международного уровня уехал отдыхать. Информацию о месте отдыха спортсмен не предоставил. Во время внесоревновательного периода другие спортсмены команды прошли три антидопинговых теста.

Относится ли этот поступок конькобежца к нарушениям антидопинговых правил, по вашему мнению?

- Нет. Любое сочетание четырех пропущенных тестов и/или зарегистрированное непредоставление информации о местопребывании спортсмена в течение 18 мес могут быть расценены как нарушение антидопинговых правил
- Нет. Любое сочетание двух пропущенных тестов и/или зарегистрированное непредоставление информации о местопребывании спортсмена в течение 18 мес могут быть расценены как нарушение антидопинговых правил
- Да
- Нет. Любое сочетание трех пропущенных тестов и зарегистрированное непредоставление информации о местопребывании спортсмена в течение 18 мес могут быть расценены как нарушение антидопинговых правил

Задача 5

К нарушениям антидопинговых правил относят следующие: наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена; использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода; фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля; обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами.

Документ подписан электронной подписью.

Сколько совершено нарушений антидопинговых правил и преимущественно каких (из перечисленных) определяется в Кодексе как допинг, по вашему мнению?

- В Кодексе допинг определен как совершение одного (из перечисленных) нарушения антидопинговых правил
- В Кодексе допинг определен как совершение одного нарушения: наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена
- В Кодексе допинг определен как совершение одного нарушения: наличие запрещенной субстанции или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- В Кодексе допинг определен как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил

Задача 6

У спортсмена-пловца в пробе обнаружена запрещенная субстанция. Во время соревнований спортсмен потерпел неудачу - занял последнее место. Ему предъявили факт нарушения антидопинговых правил. Однако тренер команды уверен, что пловец потерпел неудачу, и поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции не будет нарушением антидопинговых правил.

Прав ли тренер, по вашему мнению?

- Тренер не прав. Это факт нарушения антидопинговых правил
- Да, прав. Факт нарушения антидопинговых правил устанавливается только в случае успеха спортсмена
- Да, прав. Факт нарушения антидопинговых правил устанавливается только в случае обнаружение метаболитов в пробе спортсмена
- Да, прав. Факт нарушения антидопинговых правил устанавливается только в случае наличия маркеров в пробе, взятой у спортсмена

Задача 7

World Anti-Doping Agency определила три критерия, по которым субстанция или метод должны быть рассмотрены на предмет их включения в Запрещенный список: медицинские или другие научные данные свидетельствуют о том, что данная субстанция или метод сами по себе или в комбинации с другими субстанциями или методами способны улучшать спортивные результаты; медицинские и другие научные данные свидетельствуют о том, что использование данной субстанции или метода представляет реальный или потенциальный риск для здоровья спортсмена; принимает решение о том, что использование данной субстанции или метода противоречит духу спорта. У спортсмена-сноубордиста в пробе выявлена субстанция, не входящая в Запрещенный список. Однако *World Anti-Doping Agency* считает, что данная субстанция сама по себе или в комбинации с другими субстанциями способна улучшать спортивные результаты.

По вашему мнению, может быть включена данная субстанция в Запрещенный список?

- Да
- Нет. Субстанция или метод должны быть рассмотрены на предмет их включения в Запрещенный список, если *World Anti-Doping Agency* определяет, что данная субстанция или метод отвечают всем трем перечисленным критериям
- Нет. Субстанция или метод должны быть рассмотрены на предмет их включения в Запрещенный список, если *World Anti-Doping Agency* определяет, что данная субстанция или метод отвечают любым двум из трех перечисленных критериев
- Нет. Не только субстанция, но и метод должны быть рассмотрены на предмет их включения в Запрещенный список

Задача 8

Спортсмен-биатлонист после соревнований отправился на отдых на Сейшельские острова. Во время отдыха спортсмен принимал препараты, относящиеся к стимуляторам. Спортсмен знает, что эти препараты относятся к запрещенным субстанциям. Однако он уверен, что эта субстанция запрещена во время соревнований.

Прав ли спортсмен, по вашему мнению?

Документ подписан электронной подписью.

- Да
- Нет, стимуляторы относятся к субстанциям, запрещенным постоянно
- Нет, стимуляторы относятся к субстанциям, запрещенным перед соревнованиями
- Нет, стимуляторы относятся к субстанциям, запрещенным после соревнований

Задача 9

Спортсмен команды по тяжелой атлетике испытывает интенсивные атлетические нагрузки. Врач назначил спортсмену препарат растительного происхождения стероидной структуры - Экдистен[®], который не будет допингом. Врач уверен, что к нарушениям антидопинговых правил относится следующее: наличие запрещенной субстанции в пробе, взятой у спортсмена.

Какие дополнения необходимы в данном случае, по вашему мнению?

- Дополнений нет
- Дополнение: к нарушениям антидопинговых правил относится следующее: наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена
- Дополнение: к нарушениям антидопинговых правил относится следующее: наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- Дополнение: к нарушениям антидопинговых правил относится следующее: наличие запрещенной субстанции или маркеров в пробе, взятой у спортсмена

Задача 10

Команда баскетболистов региона находится на учебно-тренировочных сборах. По плану антидопинговой организации спортсмены должны пройти внесоревновательное тестирование.

Спортсмены сдали пробы. Где проводят анализ допинг-пробы, по вашему мнению?

- Допинг-пробы анализируют только в лабораториях, аккредитованных *World Anti-Doping Agency*
- Допинг-пробы анализируют в любых республиканских или областных лабораториях
- Допинг-пробы анализируют только в лабораториях врачебно-физкультурного диспансера
- Допинг-пробы анализируют только в лабораториях, аккредитованных *World Anti-Doping Agency* или одобренных *World Anti-Doping Agency* иным образом

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДТВЕРЖДЕНА.

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:	07.04.2022 14:01:37 UTC+03