

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
01 октября 2024 г.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 06 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;
- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;

знать:

- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;
- основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;
- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;
- понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательн-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;

Документ подписан электронной подписью.

- структура и основы построения процесса спортивной подготовки;
- основы теории соревновательной деятельности;
- основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

Объем учебной нагрузки

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	16
Внеаудиторная самостоятельная	8
Обязательная аудиторная:	8
в том числе: лекции, уроки	4
практические занятия	4
Форма промежуточной аттестации: зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки; Средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	2	
Основы теории обучения двигательным действиям; Теоретические основы развития физических качеств; Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом	2	
Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития; Структура и основы построения процесса спортивной подготовки		2
Основы теории соревновательной деятельности	2	1
Основы спортивной ориентации и спортивного отбора	2	1
История становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания; История становления и развития международного олимпийского движения		4
ВСЕГО	8	8

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Источники возникновения и развития теории и истории физической культуры.
2. Актуальные проблемы науки в области физического воспитания.
3. Исторический и классовый характер физического воспитания.
4. На основе чего возникло физическое воспитание.
5. Роль П. Ф. Лесгафта.
6. Физическая культура.
7. Физическое воспитание.
8. Спорт. Функции спорта.
9. Спортивные тренировки.
10. Физическое развитие.
11. Факторы, определяющие физическое развитие.

Документ подписан электронной подписью.

12. Физическая подготовленность.
13. Физическое образование.
14. Физическое совершенство.
15. Характеристика физического воспитания.
16. Цель системы физического воспитания.
17. Задачи системы физического воспитания.
18. Основы системы физического воспитания.
19. Научная основа (методические основы, программные основы, нормативные основы).
20. Принципы системы физического воспитания.
21. Направления системы физического воспитания.
22. Физические упражнения - как основное средство физического воспитания.
23. Возникновение физических упражнений.
24. Понятие двигательного действия.
25. Отличие движения от двигательного действия.
26. Основные характеристики физических упражнений.
27. Признаки физических упражнений.
28. Форма физических упражнений.
29. Содержание физических упражнений.
30. Внутренняя и внешняя структура физических упражнений.
31. Техника физических упражнений (образцовая, индивидуальная).
32. Классификация физических упражнений.
33. Принцип сознательности и активности.
34. Принцип научности.
35. Принцип доступности.
36. Принцип наглядности.
37. Принцип систематичности.
38. Принцип индивидуальности.
39. Понятие метода, методический прием, методика.
40. Основные признаки метода строго регламентированного упражнения.
41. Игровой метод.
42. Соревновательный метод.

ОП. 07 ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Цель: Применение знаний по анатомии в профессиональной деятельности и повседневной жизни для обеспечения безопасности жизнедеятельности, эффективного использования спортивных технологий, охраны здоровья.

Документ подписан электронной подписью.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

-ориентироваться в современных проблемах образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, тенденциях его развития и направлениях реформирования;

-использовать терминологию специальной педагогики и специальной психологии;

-анализировать факторы и условия развития детей с ограниченными возможностями здоровья;

-определять педагогические возможности различных методов, приемов, средств и форм организации деятельности и общения детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особых образовательных потребностей;

-анализировать опыт работы педагогов с детьми, имеющими отклонения в развитии и поведении;

-находить и анализировать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития воспитателя детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии

знать:

-социокультурную сущность специального образования, его становление и развитие; роль специальной педагогики и психологии в социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья;

-понятийный аппарат специальной педагогики и психологии;

цель, задачи и структуру современной системы образования лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российской Федерации, перспективы ее развития;

-этиологию нарушений психофизического развития;

-классификации нарушений в развитии и поведении детей;

-общие и специфические закономерности социального, психического и физического развития при психических, сенсорных, интеллектуальных, речевых и физических нарушениях;

-особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья;

психолого-педагогические основы образования лиц с интеллектуальной недостаточностью, нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательной системы, тяжелыми нарушениями речи, недостатками эмоционально-личностных отношений и поведения;

-принципы, цели и задачи, содержание, методы обучения и воспитания, формы организации деятельности обучающихся (воспитанников);

-организацию коррекционно-педагогической помощи детям с отклонениями в развитии в условиях образовательных учреждений общего назначения.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	16
Внеаудиторная самостоятельная	8
Обязательная аудиторная:	8
в том числе: лекции, уроки	4
практические занятия	4
Форма промежуточной аттестации: зачет	

Документ подписан электронной подписью.

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Предмет и задачи специальной педагогики и специальной психологии		2
Педагогические и психологические закономерности дизонтогенеза		2
Структура современной системы образования лиц с ограниченными возможностями здоровья в РФ и перспективы ее развития		2
Теоретические основы обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями	2	
Организация обучения детей с психическим развитием по типу ретардации (умственная отсталость, ЗПР)	2	
Организация обучения детей с психическим развитием по дефицитарному типу (нарушение слуха, нарушение зрения, нарушение функций опорно-двигательного аппарата, нарушение речи)	2	
Организация обучения детей с психическим развитием по типу асинхронии (расстройства аутистического спектра)	2	
Психолого-педагогическая поддержка субъектов инклюзивного образования		1
Формирование профессиональных компетенций педагога инклюзивного образования		1
ВСЕГО	8	8

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. *Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – это...*

А. требования, утвержденные федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования

В. совокупность обязательных требований при реализации адаптированных основных общеобразовательных программ начального общего образования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность; +

С. свод правил к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти

2. *На какой основе осуществляется определение варианта адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья?*

А - рекомендации ПМПК, сформулированные по результатам комплексного обследования ребенка, в случае наличия у обучающегося инвалидности – с учетом ИПР и мнения родителей (законных представителей)+

В - желания самого ребенка

С - письменного заявления родителей (или других законных представителей ребенка)

3. *Структура адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования может включать:*

А. два учебных плана;

В. несколько учебных планов+

С. один учебный план;

Документ подписан электронной подписью.

4. Физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий называется...

- A. обучающимся с ограниченными возможностями здоровья +
- B. обучающимся
- C. инвалидом

5. Статус ребенка с ОВЗ определяет ...

- A. Бюро МСЭ
- B. ПМПК
- C. ПМПК

6. Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – это ...

- A. физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий +
- B. физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, препятствующие получению образования без создания специальных условий
- C. физическое лицо с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, расстройствами аутистического спектра

7. Что понимают под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья?

- A. все вышеперечисленное
- B. использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов; +
- C. использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования;

8. При возникновении противоречивых мнений по поводу результатов диагностики принимаются решения ...

- a. на основании медицинского диагноза;
- b. компромиссные в пользу ребенка; +
- c. на основании заключения учителя-дефектолога;

9. В чем заключается основная цель психолого-педагогического сопровождения ребенка с ОВЗ в инклюзивном образовании?

- A. поддержка развития ребенка с ОВЗ в образовательной среде +
- B. обеспечение соматического благополучия ребенка;
- C. оказание психологической помощи семье ребенка

10. Что является основным критерием эффективного психолого-педагогического сопровождения ребенка с ОВЗ?

- A. полное удовлетворение запросов родителей;
- B. полноценное освоение образовательной программы в соответствии с требованиями государственного стандарта;
- C. освоение адаптированной образовательной программы и социально-психологическая адаптация ребенка +

ОП. 08 ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:
уметь:

- применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности;

Документ подписан электронной подписью.

- проводить биомеханический анализ двигательных действий;
знать:
- основы кинематики и динамики движений человека;
- биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;
- биомеханику физических качеств человека;
- половозрастные особенности моторики человека;
- биомеханические основы физических упражнений;

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	16
Внеаудиторная самостоятельная	8
Обязательная аудиторная:	8
в том числе: лекции, уроки	4
практические занятия	4
Форма промежуточной аттестации: зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Основы кинематики и динамики движения человека. Биомеханические характеристики двигательного аппарата человека. Биомеханические особенности моторики человека;	3	3
Биомеханические черты спортивного мастерства и аспекты спортивной тактики	3	3
Биомеханика различных видов движений человека	2	2
ВСЕГО	8	8

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Раскройте понятия кинематических характеристик (временные, пространственные, пространственно-временные).
2. Раскройте понятия динамических характеристик (инерционные, силовые, энергетические).
3. Назовите строение биокинематических цепей.
4. Раскройте механические свойства мышц и механику мышечного сокращения.
5. Дайте характеристику групповых взаимодействий мышц.
6. Раскройте биомеханическую характеристику силовых качеств.
7. Дайте биомеханическую характеристику быстроты.
8. Раскройте биомеханическую характеристику выносливости.
9. Дайте характеристику гибкости и ловкости.
10. Охарактеризуйте онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.
11. Назовите особенности моторики женщин.
12. Дайте анализ биодинамики осанки
13. Назовите условия сохранения и восстановления положения тела человека.

Документ подписан электронной подписью.

14. Проанализируйте динамику вращательных движений при выполнении гимнастических упражнений.
15. Раскройте механизм отталкивания от опоры при выполнении прыжковых упражнений.
16. Дайте анализ периодов и фаз в ходьбе и беге.
17. Охарактеризуйте периоды скольжения и стояния лыжи.
18. Проанализируйте подготовительные и основные действия при плавании кролем.
19. Дайте анализ составляющих факторов, определяющих дальность полета спортивных снарядов.

ОП. 09 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;
- проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности

знать:

- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки;
- методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	64
в т.ч. в форме практической подготовки	30
в том числе:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	14

Документ подписан электронной подписью.

Самостоятельная работа ¹	34
Промежуточная аттестация: экзамен	
Из них:	
РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА	16
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 1	8
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	4
<i>Самостоятельная работа</i>	8
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	22
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 2	10
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	4
<i>Самостоятельная работа</i>	12
РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	16
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 3	8
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	4
<i>Самостоятельная работа</i>	8
РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ	10
Объем образовательной программы учебной дисциплины раздела 3	4
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	2
<i>Самостоятельная работа</i>	6

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА	8	8
Гимнастическая терминология		2
Методические особенности проведения строевых упражнений	2	
Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	2	
Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	2	
Методика развития физических качеств посредством гимнастики в ИВС		2
Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики		2
Методика проведения прикладных упражнений	2	
Основы судейства соревнований по гимнастике		2

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

Документ подписан электронной подписью.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	10	12
Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта		2
Основы техники спортивных игр		2
Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх	2	
Основы тактики в спортивных играх	2	
Методика обучения тактическим приёмам в спортивных играх	2	
Методика развития физических качеств посредством спортивных игр в ИВС	2	
Организация и методика проведения занятий посредством спортивных игр		2
Основы судейства по спортивным играм		2
Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	2	
РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8	8
Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности		2
Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе	2	
Основы техники и методики обучения бегу	2	
Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	2	1
Методика развития физических качеств посредством легкой атлетики в ИВС	2	1
Организация и методика проведения занятий посредством легкой атлетики		2
Основы судейства по лёгкой атлетике		2
РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ	4	6
Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности		1
Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов		2
Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	2	
Методика обучения детей плаванию	2	
Организация и методика проведения занятий		1
Основы прикладного плавания		1
Организация и проведение соревнований по плаванию		1
ВСЕГО	30	34

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

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

Документ подписан электронной подписью.

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

ОП. 10 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения;
- отбирать формы и средства лечебной физической культуры в соответствии с заболеванием;
- составлять комплексы лечебной гимнастики;
- самостоятельно проводить процедуры лечебной физической культуры (ЛФК) соответственно методическим правилам в учебной группе.
- контролировать переносимость процедур ЛФК.

Документ подписан электронной подписью.

знать:

- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- методы и организацию комплексного физиологического и психопедагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;
- методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК;
- особенности методической деятельности при массаже и ЛФК;
- анатомо-физиологические особенности реакций организма детей, подростков и взрослых при проведении ЛФК и массажа.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	30
Внеаудиторная самостоятельная	20
Обязательная аудиторная:	10
в том числе: лекции, уроки	8
практические занятия	2
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет	

Структура и содержание учебной дисциплины

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Общие основы лечебной физкультуры	2	2
Лечебная физическая культура при травмах	2	4
Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы	2	4
Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	2	2
Основы массажа. Основные виды массажа. Основные приёмы массажа и их разновидности; Основные приёмы массажа и их разновидности	2	8
ВСЕГО	10	20

Комплект материалов для оценки освоения учебной дисциплины

1. Специальные упражнения в иммобилизованной нижней конечности при переломе бедра включают все перечисленное, за исключением:
 - а) динамических упражнений в коленном суставе
 - б) изометрического напряжения мышц стопы и голени
 - в) динамических упражнений для пальцев стопы

2. В качестве функциональных проб у детей 2-3 классов рекомендуется использовать:
 - а) ортостатическую пробу, степ-тест
 - б) урок физкультуры
 - в) пробу Мартине-Кушелевского

3. Температура воздуха в помещении для массажа должна быть не ниже:
 - а) 22 гр.С
 - б) 18гр.С
 - в) 20гр.С

Документ подписан электронной подписью.

4. Спортсмены, имеющие положительную динамику ЭКГ на прием блокаторов — адrenoэгрических рецепторов назначают все перечисленное, кроме:

- а) изоптина и панангина
- б) рибоксина
- в) индерала

5. Блокирование позвоночника это:

- а) ограничение подвижности по отношению к вертикальной оси
- б) ограничение подвижности по отношению к горизонтальной оси
- в) обратимое ограничение его подвижности в двигательном сегменте

6. К особенностям методики лечебной гимнастики у больных неврозом с преобладанием процессов торможения относятся:

- а) общая активизация больного
- б) физические упражнения направлены на активность больного во вне, а не на себя
- в) физические упражнения направлены на активность больного на себя, а не во вне

7. Количество позвоночно-двигательных сегментов составляет:

- а) 22
- б) 20
- в) 23

8. Противопоказаниями к назначениями контрастного душа и местных ножных ванн является:

- а) гипертоническая болезнь 2 стадии с частыми кризами, состояние после инсульта
- б) тромбоз и повышенная свертываемость крови
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

9. Методика массажа при травматических повреждениях позвоночника в постиммобилизационном периоде включает все перечисленное, кроме:

- а) основные приемы классического массажа мышц спины вне очага поражения
- б) легкие сегментарно-рефлекторные воздействия на паравертебральные зоны пораженного отдела позвоночника
- в) энергичный массаж зоны травмы

10. Рекомендуемыми видами физической активности для детей неврозом и психопатиями с преобладанием процессов возбуждения нервной системы относятся:

- а) гимнастика Йогов, плавание
- б) атлетическая гимнастика
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

11. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных движений используются:

- а) сопротивление, оказываемого самим больным, движения с амортизатором
- б) напряжение мышц сгибаемой или разгибаемой конечности упражнений на расслабление
- в) идеомоторные упражнения

12. Какова норма времени для врача ЛФК на обследование одного больного:

- а) 30 минут
- б) 20 минут
- в) 15 минут

13. Каковы особенности методики ЛФК при шейном остеохондрозе в остром периоде:

Документ подписан электронной подписью.

- а) исключаются активные движения головой во все стороны
- б) исключаются статические дыхательные упражнения
- в) исключаются упражнения для мышц шеи на дозированное сопротивление

14. Основные приемы массажа при артритах в периоде затухания обострения включают все перечисленные, кроме:

- а) растирания разгибательной поверхности сустава
- б) разминания близлежащих мышц и сухожилий
- в) растирания сгибательной поверхности сустава

15. Устойчивое равновесие тела зависит от:

- а) проекции общего центра тяжести, которая должна падать ближе к центру площади опоры, увеличение площади опоры
- б) проекции общего центра тяжести, которая должна падать ближе к краю площади опоры
- в) приподнимания общего центра тяжести над площадью опоры

16. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:

- а) профилактика пневмонии
- б) предупреждение образования спаек
- в) улучшение настроения

17. Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе предусматривает воздействие на следующие области, кроме:

- а) массаж области крестца
- б) массаж поясничного и нижнегрудных спинномозговых сегментов
- в) массаж трапецевидных мышц

18. Профессиональные обязанности врача по лечебной физкультуре включают:

- а) тестирование физической работоспособности больного
- б) специальное обследование больных, назначенных на ЛФК
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

19. Профессиональные обязанности врача ЛФК включают все, кроме:

- а) определения индивидуальной толерантности больного к физической нагрузке
- б) определения физической нагрузки, соответствующей функциональному состоянию больного
- в) изменения режима больного

20. Профессиональные обязанности врача ЛФК включают:

- а) врачебный контроль за проведением процедур, консультации больных по вопросам ЛФК
- б) консультации лечащих врачей и среднего медперсонала по вопросам ЛФК, контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий ЛФК
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

ПМ.01. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

МДК.01.01. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы

МДК.01.02. Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований ВФСК «ГТО»

В результате освоения профессионального модуля слушатель курсов должен

Документ подписан электронной подписью.

совершенствовать *компетенции*:

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 1	Организация и проведение физкультурно-спортивной работы.
ПК 1.1.	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
ПК 1.2.	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 1.4.	Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.
ПК 1.5.	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 1.6.	Проводить работу по предотвращению применения допинга.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

знать:

- нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ;

- цели и задачи физкультурно-спортивной работы;
- направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы;
- требования к планированию и технологии планирования физкультурно-спортивной работы;
- показатели результативности физкультурно-спортивной работы;
- значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи.
 - способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры;
 - средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;
 - основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;
 - формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
 - технология организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
 - технологию разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;
 - методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий;
 - техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
 - подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
 - виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации;
 - техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
 - основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта и методику подготовки волонтеров;
 - основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);
 - состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей;
 - правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);
 - содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;

Документ подписан электронной подписью.

- понятие «допинг», историю допинга, запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте;
- правовое регулирование борьбы с допингом;
- медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга;
- методику профилактики допинга и зависимого поведения.

уметь:

- определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;
- разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;
- оценивать результативность физкультурно-спортивной работы;
- разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи:
 - разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;
 - использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;
 - использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников;
 - разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач;
 - оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;
 - организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
 - проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
 - определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта;
 - планировать работу судейской коллегии;
 - пользоваться контрольно – измерительными приборами;
 - оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;
 - определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;
 - находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности;
 - проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним.

Объем профессионального модуля и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах		
	МДК.01.01	МДК.01.02	ВСЕГО
Максимальная	60	30	90
Внеаудиторная самостоятельная	40	20	60
Обязательная аудиторная:	20	10	30
<i>в том числе:</i> теоретическое обучение	14	8	22
практические занятия	6	2	8
Формы промежуточной аттестации	Экзамен	дифференцированный	

Документ подписан электронной подписью.

		зачет	
--	--	-------	--

Структура и содержание профессионального модуля

Тема	Объем в часах	
	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
МДК 01.01. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы	20	40
Планирование и организация физкультурно-спортивной работы	6	10
Организация и проведение физкультурных мероприятий в сфере молодёжной политики.	12	26
Проведение работы по предотвращению применения допинга	2	4
МДК.01.02. Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований ВФСК «ГТО»	10	20
Основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	2	4
Организация судейства спортивных соревнований и мероприятий по выполнению нормативов испытаний (тестов).	4	8
Методические основы подготовки населения к выполнению испытаний (тестов).	4	8
ВСЕГО	30	60

Комплект материалов для оценки освоения профессионального модуля

1. Наблюдение и анализ спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).
2. Разработка и проведение занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.
Разработка общего плана физкультурно-спортивной работы.
2. Анализ и оценка физкультурно-спортивной работы.
3. Определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности.
4. Организация деятельности волонтеров при проведении физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия.
5. Анализ программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения.
6. Планирование проведения физкультурно-оздоровительных и (или) спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения.
7. Наблюдение, анализ физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения. Разработка предложений по их совершенствованию.
8. Участие в проведении и самоанализ физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия.
9. Проведение инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия.
10. Разработка плана и программы по формированию ЗОЖ среди молодежи.
11. Разработка плана и программы, направленной на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи.
12. Разработка планов и проведение физкультурных мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ, правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи.
13. Разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи.

ПМ 02 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И

Документ подписан электронной подписью.

СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

МДК.02.01. Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту

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

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД	Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности
ПК 2.1.	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
ПК 2.2	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта
ПК 2.3.	Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов
ПК 2.4.	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельности в области физической культуры и спорта

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта;
- анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);
- осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта;
- осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий;
- изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и спорта;
- представлять результаты собственной профессиональной деятельности;
- определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность;
- осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности;
- готовить, оформлять, представлять и защищать результаты методической, исследовательской и проектной деятельности;

знать:

- нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта;
- разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности);
- технологию разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта;
- педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта;
- достижения отечественной науки в области физической культуры и спорта;
- передовой практический опыт в области физической культуры и спорта;
- разновидности профессиональной литературы её специфика и назначение;
- источники и способы распространения передового опыта в области профессиональной деятельности;
- требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности;
- процедура выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы;

Документ подписан электронной подписью.

- основы организации исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта;
- основы планирования и методика выполнения педагогического исследования и проекта в области физической культуры и спорта.

Объем профессионального модуля и виды учебной работы

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	80
Внеаудиторная самостоятельная	60
Обязательная аудиторная:	20
в том числе: лекции, уроки	14
практические занятия	6
Форма промежуточной аттестации: Экзамен	

Структура и содержание профессионального модуля

Тема	Объем в часах	
	Аудиторны е занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
Нормативное обеспечение процесса физического воспитания и спорта в РФ		4
Методическое сопровождение процесса физического воспитания и спорта	4	6
Дидактическое обеспечение процесса физического воспитания и спорта		2
Педагогический опыт в области физической культуры и спорта		4
Основные достижения в области физической культуры и спорта.		2
Планирование, организация исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта	4	6
Представление результатов исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта		4
Основы методической деятельности тренера	2	6
Условия и требования к спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях	2	6
Программы, реализуемые на этапах спортивной подготовки	2	6
Планирование тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта	4	6
Современные методики подготовки занимающихся по программам этапов спортивной подготовки	2	4
Комплексный контроль в подготовке спортсменов		4
ВСЕГО	20	60

Комплект материалов для оценки освоения профессионального модуля

1. Перечислите виды планирования организации учебного процесса и охарактеризуйте их.
2. Расскажите, как составляется протокол хронометрирования урока.
3. Дайте характеристику специалисту в области ФК.

Документ подписан электронной подписью.

4. Перечислите документы по охране труда и гигиеническим требованиям и опишите их содержание.
5. Расскажите, как составляется протокол регистрации ЧСС.
6. Охарактеризуйте виды и структуру проектов.
7. Расскажите о содержании программы по физическому воспитанию: назначение, типовая структура.
8. Расскажите о способах повышения педагогического мастерства педагога по физической культуре и спорту.
9. Охарактеризуйте шкалу наименований.
10. Расскажите о назначении и раскройте содержание годового плана-графика прохождения программного материала по физкультуре.
11. Перечислите и охарактеризуйте этапы самообразования педагога.
12. Перечислите требования к структуре и содержанию реферата.
13. Расскажите о структуре и содержании индивидуального перспективного плана спортивной подготовки.
14. Расскажите о процессе подготовки курсового проекта.
15. Охарактеризуйте шкалу порядка.
16. Опишите содержание и структуру плана-конспекта физкультурно-оздоровительного занятия и требования к нему.
17. Перечислите и охарактеризуйте этапы подготовки доклада.
18. Охарактеризуйте шкалу отношений.
19. Перечислите виды планирования в спорте и охарактеризуйте их.
20. Опишите физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня: физкультурные паузы во время уроков.
21. Расскажите, как вычисляется среднее арифметическое значение (среднегрупповой показатель).
22. Опишите общую структуру тренировочного занятия и охарактеризуйте его составные части.
23. Расскажите об исследовательской деятельности и перечислите её этапы.
24. Раскройте структуру и содержание положения о соревнованиях.
25. Расскажите о назначении портфолио педагога по ФК и С, о его структуре и содержании.
26. Расскажите о назначении и раскройте содержание годового плана тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки.
27. Расскажите о целях и задачах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы и перечислите формы её проведения.
28. Расскажите о технике написания тезисов.
29. Расскажите, как вычисляется достоверность результатов исследования.
30. Расскажите об инновационной деятельности в педагогике и об инновациях на уроках ФК.

Документ подписан электронной подписью.

31. Рассказать о конспекте, его видах и технике составления конспекта.
32. Расскажите о видах методических разработок и требованиях к ним.
33. Опишите физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня: гимнастика до учебных занятий.
34. Расскажите о плане самообразования педагога.
35. Расскажите о видах опроса и методике проведения анкетирования.
36. Опишите алгоритм работы над темой самообразования и формы представления результатов самообразования.
37. Расскажите, как осуществляется изучение информационных источников и реферирование.
38. Расскажите о методике проведения беседы.
39. Расскажите о педагогическом наблюдении, его достоинствах и недостатках.
40. Опишите физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня: физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах.
41. Расскажите о подготовке доклада, каким должно быть содержание доклада.
42. Расскажите о видах педагогического наблюдения.
43. Расскажите о подготовке презентации к докладу и перечислите требования к презентации.
44. Расскажите о тестировании физической подготовленности спортсмена.
45. Опишите методику определения моды.
46. Расскажите, что должно входить в содержание *введения* курсовой или дипломной работы.
47. Расскажите о методике проведения интервью.
48. Охарактеризуйте подготовительный этап исследовательской деятельности.
49. Расскажите о педагогическом эксперименте и его проведении.
50. Расскажите об объекте исследования, предмете исследования и гипотезе.
51. Перечислите методы исследования в ФК и С.
52. Расскажите о требованиях к оформлению текстового материала в курсовой работе.
53. Расскажите об аналитическом, отчётном и информационном этапах исследовательской деятельности.
54. Расскажите об объектах и предметах исследования педагогической науки.
55. Расскажите, как осуществляется анализ информационных источников.
56. Дайте сравнительную характеристику *контрольным испытаниям* и *экспертному оцениванию*.
57. Расскажите о видах педагогического эксперимента.

ПМ 03 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

Документ подписан электронной подписью.

МДК 03.01. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп

МДК 03.02. Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

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

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 3 (3)	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных, рекреационных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.2.	Проводить занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
ПК 3.4.	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.
ПК 3.5.	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.
ПК 3.6.	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов должен:

уметь:

- определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;
- устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;
- подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;
- подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;
- использовать разнообразные направления фитнеса, увлекательные упражнения и музыкальное сопровождение, упражнения аэробики подражательного характера при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом у детей и подростков;
- использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей и подростков;
- вовлекать детей и подростков в занятие, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;
- координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий;
- рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине);
- подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);
- разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические

Документ подписан электронной подписью.

вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине);

- инструктировать занимающихся перед проведением занятий
- демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений;
- пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки;
- определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;
- мотивировать деятельность занимающихся на занятиях, развивать интерес к физическим упражнениям, стимулировать их двигательную активность;
- соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;
- подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы;
- выявлять первые признаки утомления занимающихся;
- осуществлять контроль за двигательной активностью;
- использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения;
- интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;
- обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок;
- давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий;
- использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек;
- подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик;
- анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности;
- прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях,
- вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;
- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;
- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;
- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;
- формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации;
- пояснять структура занятия по фитнесу при проведении с населением ознакомительного занятия;
- применять методы и технологию фитнес-тестирования населения;
- применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;
- подбирать и применять физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;

Документ подписан электронной подписью.

-использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидностей;

- использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;

- выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря;

знать:

теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта;

- формы организации занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;

- физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;

- программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;

- средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков;

- комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений футбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга;

- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе;

- показания и противопоказания для занятий детским и подростковым фитнесом;

- структура и методика занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки;

- типовые программы детского, подросткового фитнеса;

- основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);

- структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);

- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);

- правила вида спорта (спортивной дисциплины);

- требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий;

- нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся;

- методика планирования физических нагрузок для различных групп населения;

- техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий;

- условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни;

- тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;

Документ подписан электронной подписью.

	Аудиторные занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа
МДК 03.01. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп	16	46
Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.	4	12
Организация и проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.	4	12
Организация и проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).	4	12
Основы консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок	4	10
МДК 03.02. Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	10	18
Оказание населению фитнес услуг по индивидуальным программам.	6	12
Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	4	6
ВСЕГО	26	64

Комплект материалов для оценки освоения профессионального модуля

1. Подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет».
2. Самопрезентация и проведение ознакомительных занятий по фитнесу.
3. Разработка рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам.
4. Определение содержания и проведение встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения;
5. Определение содержания и проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности.
6. Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях.
7. Анализ планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).
8. Разработка планов занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).
9. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).
10. Проведение занятий по виду спорта (спортивной дисциплине).
11. Осуществление контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
12. Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий.
13. Анализ планов групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.
14. Разработка планов занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса.
15. Наблюдение, анализ и самоанализ занятий с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса, разработка предложения по их совершенствованию.
16. Проведение групповых занятий с детьми и подростками по программам детского и

Документ подписан электронной подписью.

подросткового фитнеса.

17. Осуществление контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий. Ведение учётно-отчётной документации при проведении занятий.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

В результате прохождения учебной практики слушатель курсов должен приобрести **практический опыт**:

- 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.

Объем учебной нагрузки

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	16
Обязательная аудиторная:	16
Форма промежуточной аттестации: зачет	

Основные показатели оценки результата

1. Корректность формулировок целей и задач физкультурно-спортивного занятия (мероприятия) в соответствии с заданием.
2. Соответствие плана-конспекта занятия (разработки мероприятия) условиям задания, требованиям к структуре и правилам оформления; соответствие содержания плана-конспекта занятия (разработки мероприятия) поставленным целям и задачам; рациональность распределения времени в соответствии со структурой занятия (мероприятия).
3. Соответствие мотивационных установок заданию.
4. Обоснованность выбора форм, средств, методов и приемов проведения физкультурно-спортивных занятий (мероприятий), развития физических качеств в соответствии с половозрастными особенностями, физической и технической подготовкой обучающихся.
5. Соответствие выбранных методов и процедуры педагогического контроля заданию.
6. Обоснованность выводов и рекомендаций по итогам педагогического контроля.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

НЕ

ПОДТВЕРЖДЕНА.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или

Документ подписан электронной подписью.

Сертификат:	нескольким сертификатам подписи 00C38E97751722F1D66733A412678C3789
Владелец:	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 09.11.2023 09:17:00 UTC+03 Действителен до: 01.02.2025 09:17:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	10.10.2024 12:32:39 UTC+03