

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

2020 г.

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (утв. Приказом № 976 от 11.08.2014).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Боханский педагогический колледж им.Д.Банзарова»

Разработчики программы:
Балдаев А.А. преподаватель ГБПОУ ИО «Боханский педагогический колледж им.Д.Банзарова»,
Журихин Э.Ю. преподаватель ГБПОУ ИО «Боханский педагогический колледж им.Д.Банзарова»,
Литвинцев М.В. преподаватель ГБПОУ ИО «Боханский педагогический колледж им.Д.Банзарова».

РЕКОМЕНДОВАНО

Предметной цикловой комиссией

Протокол № 1 от «28» 08 2020

Председатель ПЦК И.А. Башланова

Подпись расшифровка

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

Т.Г. Романова / Романова Т. Г.

Подпись расшифровка

«28» 08 2020

СОГЛАСОВАНО

Представитель работодателя:

И.О. Фамилия Соганов О.Н.

«28» 08 2020 г.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы профессионального модуля	4
1.1. Область применения программы	
1.2. Цели и задачи модуля, требования к результатам освоения профессионального модуля	
1.3. Количество часов на освоение программы мо	
2. Результаты освоения профессионального модуля	6
3. Структура и содержание профессионального модуля	7
3.1. Тематический план профессионального модуля	
3.2. Содержание обучения по профессиональному модулю	
4. Условия реализации рабочей программы профессионального модуля	38
4.1. Образовательные технологии	
4.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
4.3. Информационное обеспечение обучения	
4.4. Общие требования к организации образовательного процесса	
4.5. Кадровое обеспечение образовательного процесса	
5. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля (вида профессиональной деятельности)	41

1. Паспорт рабочей программы профессионального модуля ПМ.01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

1.1. Область применения программы

Рабочая программа профессионального модуля ПМ.01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Боханский педагогический колледж им. Д. Банзарова» по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (утв. Приказом №976 от 11.08.2014) в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта, а также общих и профессиональных компетенций.

1.2. Требования к результатам освоения профессионального модуля

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен:
приобрести 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 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 в избранном виде спорта.

1.3. Количество часов на освоение программы модуля

Всего – 655 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 475 ч.,
включая: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 314 ч.;
самостоятельной работы обучающегося – 161 ч.;
учебной и производственной практики – 180 ч.

1. Результаты освоения профессионального модуля

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

Код	Наименование
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
ОК10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
ОК11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
ОК12.	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ПК1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК1.2.	Проводить учебно-тренировочные занятия.
ПК1.3.	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
ПК1.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК1.5.	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК1.6.	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
ПК1.7.	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
ПК1.8.	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

3. Структура и содержание профессионального модуля

3.1. Тематический план профессионального модуля

Коды профессиональных компетенций	Наименование разделов профессионального модуля	Всего, часов	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса					Практика	
			Обязательная аудиторная нагрузка			Самостоятельная работа обучающихся		Учебная, часов	Производственная практика, (по профилю специальности), часов
			Всего, часов	В т. ч. Лабораторные работы и практические занятия, часов	В т. ч. Курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	В т. ч. Курсовая работа (проект), часов		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ПК 1.1-1.8	МДК 01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: «Лёгкая атлетика»	475	314	150	-	161	-	36	144
	МДК 01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: «Баскетбол»	475	314	150	-	161	-	36	144
	МДК 01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: «Волейбол»	475	314	150	-	161	-	36	144
	МДК 01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: «Вольная борьба»	475	314	150	-	161	-	36	144
ПК 1.1-1.8	Учебная и производственная практика (по профилю специальности)	180	180					36	144
	Всего:	655	494	150	-	161	-	36	144

3.2. Содержание обучения по профессиональному модулю ПМ.01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
МДК. 01.01. «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсмена»	Лёгкая атлетика: 475 ч., Баскетбол: 475 ч., Волейбол: 475 ч., Вольная борьба: 475 ч.	475		
Лёгкая атлетика		475		
Тема 1 Теоретико-методические основы лёгкой атлетики	Содержание	18		
	История развития	6		
	1	История развития и основные этапы развития легкой атлетики.	2	
	2	Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, инвентаря в легкой атлетике.	2	
	3	Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации.	2	
	Общая характеристика лёгкой атлетики	6		
	1	Классификация беговых видов легкой атлетики	2	
	2	Классификация прыжковых видов и метаний	2	
	3	Программа легкой атлетики на Олимпийских играх	2	
	Материально – техническое оснащение мест занятий лёгкой атлетикой	6		
	1	Оборудование и инвентарь в практической деятельности тренера по легкой атлетике	2	
	2	Материально-техническое обеспечение проведение соревнований по легкой атлетике	2	
	3	Основные типы спортивных сооружений в легкой атлетике	2	
	Тема 2 Основы спортивной тренировки в лёгкой атлетике	Содержание	216	
		Цели и задачи спортивной тренировки в лёгкой атлетике	3	
1		Цели и задачи легкой атлетики	1	
2		Принципы спортивной тренировки	1	
3		Основные средства и методы	1	
Классификация техники в лёгкой атлетике		3		
1		Врожденная техника	2	
2		Приобретенная техника	1	
Анализ техники видов лёгкой атлетики		40		
1.		Основы техники спортивной ходьбы и бега. Цикличность, фазы движения в течение цикла (двойного шага).	2	
2.		Периоды одиночной, двойной опоры и полета. Взаимодействие внутренних и внешних сил.	2	

3.	Основы техники прыжков. Виды прыжков. Составные части прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление.	2
4.	Основы техники метаний. Виды метаний. Дальность полета и факторы, ее определяющие. Структурный анализ видов метаний. Качественные характеристики. Индивидуальные особенности в каждом виде метаний.	2
5.	Техника спортивной ходьбы. Определение и краткая характеристика вида.	2
6.	Техника бега на средние и длинные дистанции. Современная техника бега на средние и длинные дистанции. Изменение техники бега в связи с увеличением дистанции. Кинематические и динамические параметры.	2
7.	Техника бега на короткие дистанции. Общая характеристика базовых видов легкоатлетической программы, объединенных в группу «бег на короткие дистанции» (спринтерский бег). Основные части спринтерских дистанций: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок.	2
8.	Техника прыжка в длину. Техника прыжка в длину с разбега.	2
9.	Три способа прыжка – «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. Динамические характеристики прыжка.	2
10.	Техника прыжка в высоту. Эволюция техники прыжков в высоту. Современная техника прыжка.	2
11.	Динамические характеристики прыжка. Углы отталкивания и вылета.	2
12.	Техника толкания ядра. Эволюция техники. Современная техника толкания ядра. Держание снаряда. Фазы техники толкания ядра.	2
13.	Два варианта техники: «скачком» и «вращением». Кинематические и динамические параметры.	2
14.	Техника метания снарядов: малого мяча, копья. Эволюция техники. Общая схема техники.	2
15.	Техника эстафетного бега. Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты.	2
16.	Техника барьерного бега. Способы и техника передачи эстафеты. Эволюция техники барьерного бега. Техника барьерного бега на 100 м, 110 м и 400 м. Анализ техники преодоления барьера, бег между барьерами.	2
17.	Техника тройного прыжка с разбега. Эволюция техники тройного прыжка. Основные части тройного прыжка.	2
18.	Техника метания диска. Эволюция техники. Современная техника метания диска.	2
19.	Техника прыжков с шестом. Эволюция техники прыжков. Современная техника прыжка с шестом.	2
20.	Техника метания молота. Эволюция техники. Общая схема метания.	2
Практические занятия:		16
1.	Выполнение и анализ техники упражнений в спортивной ходьбе	2
2.	Выполнение и анализ техники упражнений в беге на короткие дистанции.	2
3.	Выполнение и анализ техники упражнений в беге на средние и длинные дистанции.	2
4.	Выполнение и анализ техники упражнений в прыжках в длину.	2
5.	Выполнение и анализ техники упражнений в прыжках в высоту.	2
6.	Выполнение и анализ техники упражнений в метании снарядов.	2
7.	Выполнение и анализ техники упражнений в толкании ядра.	2
8.	Выполнение и анализ техники упражнений барьерного бега.	2

Основы методики обучения технике видов лёгкой атлетики		40
1.	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.	4
2.	Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.	4
3.	Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения в различных группах подготовки. Ошибки и способы их устранения. Разновидности низкого старта, исходное положение по командам «На старт» и «Внимание», реакция на сигнал, финиширование.	4
4.	Методика обучения технике прыжков в длину. Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения. Ошибки и способы их устранения. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», прогнувшись» и «ножницы», приземление).	4
5.	Методика обучения технике прыжков в высоту. Последовательность овладения техникой прыжка. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания. Овладение простейшим способом «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «фосбери-флоп». Особенности техники, обусловленные возрастом занимающихся. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения.	4
6.	Техника толкания ядра. Методика обучения. Последовательность обучения толканию ядра. Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой.	4
7.	Методика обучения технике метания снарядов: малого мяча, копья. Последовательность обучения. Специально-подготовительные упражнения, обеспечивающие последовательность обучения и физическую готовность спортсмена. Ошибки при обучении и методы их исправления.	4
8.	Методика обучения технике эстафетного бега. Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Виды эстафетного бега для школьников. Нестандартные виды эстафетного бега.	4
9.	Методика обучения технике барьерного бега. Последовательность обучения технике барьерного бега. Специальные подготовительные упражнения барьеристов. Значение и последовательность их применения. Переход к целостному барьерному бегу в облегченных условиях. Обучение старту и стартовому разбегу с преодолением первого барьера. Обучение бегу между барьерами при высоких барьерах. Овладение барьерным бегом в целом.	4
10.	Методика обучения технике тройного прыжка с разбега. Обучение тройному прыжку. Специальные упражнения, обеспечивающие овладение техникой. Соединение в связки: скачок-шаг, шаг-прыжок. Обучение технике целостного прыжка.	4
Практические занятия:		16
1.	Демонстрация техники и выполнение контрольных нормативов спортивной ходьбы и метаний.	2

2.	Демонстрация техники и выполнение контрольных нормативов в беге на короткие дистанции.	2	
3.	Демонстрация техники и выполнение контрольных нормативов в беге на средние дистанции.	2	
4.	Демонстрация техники и выполнение контрольных нормативов в беге на длинные дистанции.	2	
5.	Демонстрация техники и выполнение контрольных нормативов в прыжках в длину.	2	
6.	Демонстрация техники и выполнение контрольных нормативов в прыжках в высоту.	2	
7.	Демонстрация техники и выполнение контрольных нормативов в толкании ядра.	2	
8.	Демонстрация техники и выполнение контрольных нормативов эстафетного и барьерного бега.	2	
Планирование и методика организации тренировочного процесса по лёгкой атлетике		30	2
1.	Периодизация тренировочного процесса легкоатлетов.	1	
2.	Построение тренировочного процесса в течение года.	1	
3.	Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс.	1	
4.	Многолетнее планирование.	1	
5.	Структура многолетней тренировки	1	
6.	Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней тренировке	1	
7.	Планирование для различного возраста и контингента занимающихся.	1	
8.	Этапное и недельное планирование.	1	
9.	Периоды и этапы тренировки, их направленность и конкретные задачи.	1	
10.	Этап начальной подготовки, этап предварительной (общей) базовой подготовки	1	
11.	Этап специализированной базовой подготовки, этап максимальной реализации индивидуальных возможностей, этап сохранения достижений.	1	
12.	Различные варианты годичного цикла: одноцикловое, двухцикловое, многоцикловое планирование.	1	
13.	Структурная характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике.	1	
14.	Основа и закономерности тренировочного процесса легкоатлетов на этапе начальной подготовки	1	
15.	Основа и закономерности тренировочного процесса легкоатлетов на этапе совершенствования	1	
16.	Управление системой подготовки, -повышение качества тренировочной работы	1	
17.	Программно-методическое обеспечение подготовки легкоатлетов	1	
18.	Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике	1	
19.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе	1	
20.	Технология самовоспитания спортсменов.	1	
21.	Педагогический контроль в структуре совершенствования специальной подготовленности легкоатлетов	1	
22.	Общая характеристика средств тренировки в легкой атлетике	1	
23.	Технология программирования тренировочных нагрузок в легкой атлетике	1	
24.	Особенности соревновательной деятельности легкоатлетов	1	
25.	Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовленности легкоатлетов	1	
26.	Взаимосвязь тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности легкоатлетов	1	
27.	Планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки легкоатлетов	1	
28.	Моделирование технологии планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки легкоатлетов	1	
29.	Методы планирования: программно-целевой, моделирование и т.д.	1	
30.	Основные средства и методы круглогодичной тренировки и контроль.	1	
Практические занятия:		16	

1.	Защита конкретных планов многолетнего, годового, этапного и недельного планирования (подготовленных заранее как домашнее задание).	2	
2.	Методика составления комплексов упражнений на развитие силы для спортсменов	2	
3.	Частные методики развития быстроты. Комплексы упражнений для развития быстроты у спортсменов	2	
4.	Составление комплекса упражнений на развитие общей, специальной, скоростной выносливости. Круговой метод тренировки.	2	
5.	Составление комплексов упражнений на развитие гибкости, ловкости и координации с учетом амплуа, возраста и уровня подготовленности занимающихся.	2	
6.	Проведение тренировки в легкой атлетике с учетом амплуа, пола, возраста и уровня подготовленности занимающихся.	2	
7.	Проведение педагогического контроля на учебно-тренировочном занятии: педагогический анализ, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).	2	
8.	Составление комплекса упражнений на развитие общей, специальной, скоростной выносливости. Круговой метод тренировки.	2	
Контроль и учёт в подготовке спортсмена - легкоатлета		10	2
1.	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	2	
2.	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.	2	
3.	Учет в процессе спортивной тренировки.	1	
4.	Контроль за факторами внешней среды.	1	
5.	Оценка различных сторон подготовленности спортсменов.	2	
6.	Комплексный контроль.	2	
Практические занятия:		16	2
1.	Текущий контроль, этапный, итоговый контроль за объемами тренировочной и соревновательной нагрузки.	2	
2.	Контроль физической и психологической подготовленности.	2	
3.	Ведение дневника самоконтроля.	2	
4.	Выполнение контрольных нормативов в избранном виде спорта.	2	
5.	Анализ выступлений на соревнованиях.	2	
6.	Анализ динамики спортивных результатов.	2	
7.	Ведение дневника самоконтроля.	2	
8.	Выполнение контрольных нормативов в избранном виде спорта.	2	
Спортивный отбор и ориентация в процессе подготовки спортсменов - легкоатлетов		6	2
1.	Роль отбора и прогнозирования спортивных результатов в системе подготовки для достижения высоких результатов.	2	
2.	Этапы отбора. Критерии отбора. Особенности и продолжительность этапов.	2	
3.	Уровни показателей в обязательных тестах на различных этапах для групп специализаций. Модельные характеристики перспективных спортсменов.	2	
Руководство тренировочной и соревновательной деятельностью в легкой атлетике		8	2
1.	Виды и характеристика соревнований в легкой атлетике.	1	
2.	Правила соревнований в легкой атлетике.	1	
3.	Документы, необходимые для проведения соревнований.	1	
4.	Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	1	

	5.	Особенности проведения массовых соревнований по легкой атлетике	1
	6.	Учебные соревнования как средство обучения соревновательной деятельности в легкой атлетике	1
	7.	Контрольные игры в решении задач подготовки к участию в соревнованиях.	1
	8.	Календарных игры официальных соревнований	1
	Практические занятия:		16
	1.	Оформление документации для организации и проведения соревнований по легкой атлетике.	2
	2.	Составить положение о проведении соревнований по легкой атлетике.	2
	3.	Участвовать в судействе соревнований в группе.	2
	4.	Провести судейство соревнований в группе (самостоятельно).	2
	5.	Составить конспект и провести разминку в группе.	2
	6.	Проведение фрагмента тренировочного занятия с применением изученных технических приемов.	4
	7.	Провести фрагмент тренировочного занятия под наблюдением	2
Тема 3 Физкультурно – спортивное совершенствование в избранном виде спорта – легкая атлетика	Содержание		76
	Основные направления работы по повышению результативности в тренировочно- соревновательной деятельности		6
	1.	Отбор и ориентация в системе многолетней подготовки.	2
	2.	Виды адаптации. Нагрузки в спорте и адаптация.	2
	3.	Тренировочные эффекты. Планирование тренировочных эффектов.	2
	Практические занятия:		70
	Физическая подготовка:		16
	1.	Упражнения для развития быстроты движений.	2
	2.	Упражнения для улучшения скоростно-силовых способностей.	2
	3.	Упражнения для развития силовой выносливости.	2
	4.	Упражнения для развития прыгучести.	2
	5.	Упражнения для развития силы.	2
	6.	Упражнения для развития координационной выносливости.	2
	7.	Упражнения для развития гибкости.	2
	8.	Выполнение специальных физических упражнений различной интенсивности.	2
	Совершенствование технической подготовки легкоатлетов		24
	1.	Совершенствование техники спортивной ходьбы	2
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	
	3.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2
	4.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	
	5.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	2
	6.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	
	7.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность и в цель	2
8.	Совершенствование техники метания копья		
9.	Совершенствование техники толкания ядра	2	
10.	Совершенствование техники прыжка в длину	2	
11.	Совершенствование техники эстафетного бега		
12.	Совершенствование техники барьерного бега		
Психологическая подготовка в ИВС (легкая атлетика)		6	

1	Коррекция свойств личности.	2
2	Повышение уровня мотивации к достижению максимальных спортивных результатов.	2
3	Повышение способности к сохранению психической устойчивости.	2
Соревновательная подготовка в ИВС (легкая атлетика)		10
1	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2
2	Судейство соревнований по легкой атлетике.	2
3	Организация, проведение и судейство соревнований внутри колледжного уровня.	2
4	Организация, проведение и судейство соревнований районного уровня	2
5	Участие в соревнованиях регионального уровня.	2
Контроль за подготовленностью спортсмена и восстановительные мероприятия		10
1	Текущий контроль, этапный,	2
2	Ведение спортивного дневника. Самоконтроль.	2
3	Контроль физической и психологической подготовленности	2
4	Анализ выступления на соревнованиях.	2
5	Итоговый контроль за объемами тренировочной и соревновательной нагрузки.	2
Выполнение контрольных нормативов в ИВС (легкая атлетика)		4
1	Выполнение нормативов по технической подготовленности.	2
2	Выполнение нормативов по физической подготовленности.	2
Самостоятельная работа при изучении раздела		161
Примерная тематика внеаудиторной работы		
1.Отбор и изучение учебной и научно-методической литературы		7
2.Оформление реферата по теме история развития избранного вида спорта с использованием ИКТ.		11
3.Составление планов обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.		9
4.Составление конкретных примеров годичного, этапного, недельного планирования применительно к видам избранного вида спорта.		7
5.Составление комплексов упражнений для развития силы, быстроты, выносливости на различных этапах многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.		9
6.Составление планов тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся (по индивидуальному заданию преподавателя).		7
7.Совершенствование уровня собственной подготовленности		39
8.Доработка и оформление конспектов занятий		9
9.Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя		9
10.Анализ документов, регламентирующих и обеспечивающих тренировочно - соревновательную деятельность спортсменов в избранном виде спорта.		7
11.Разработка планов спортивной подготовки на различные периоды и этапы.		7
12.Ведение дневника самоконтроля		5
13.Составление отчета по итогам организации и проведения соревнований и результатам соревновательной деятельности.		7
14.Регулирование и контроль собственного состояния		5
15.Подготовка оборудования и инвентаря к учебно-тренировочным занятиям по ИВС.		5
16.Выполнение индивидуальных тренировочных заданий в процессе самостоятельной тренировки.		6
17.Составление комплексов упражнений для развития гибкости, координации и ловкости на различных этапах многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.		6

Баскетбол		475	
Тема 1 Теоретико-методические основы баскетбола	Содержание:	18	
	История развития	6	
	1. История возникновения и основные этапы развития баскетбола.	2	
	2. Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, инвентаря и мячей в баскетболе. Основные понятия и терминология.	2	
	3. Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации	2	
	Общая характеристика баскетбола	6	
	1. Особенности баскетбола как спортивной игры	2	
	2. Средства и методы обучения технике игры в баскетбол	2	
	3. Правила игры в баскетбол	2	
	Материально – техническое оснащение мест занятий баскетболом	6	
	1. Классификация спортивных зданий и сооружений.	2	
	2. Техническое обслуживание зданий и спортивных сооружений в баскетболе.	2	
	3. Спортивное оборудование инвентарь в баскетболе. Его эксплуатация, уход и обслуживание.	2	
	Тема 2 Основы спортивной тренировки в баскетболе	Содержание	216
Цели и задачи спортивной тренировки в баскетболе		3	
1. Характеристика видов подготовки спортсменов: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической (морально -волевой) и теоретической в баскетболе.		1	
2. Методы, средства, формы занятий в баскетболе. Периодизация тренировки.		1	
3. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность), дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся баскетболом		1	
Классификация техники в баскетболе		3	
1. Техника игрового приема		1	
2. Техника игры в нападении		1	
3. Техника игры в защите		1	
Анализ техники игры в баскетболе		40	
1. Структурный анализ техники.		2	
2. Техника перемещений, приемы и способы (передвижения, бег, прыжки, остановки).		1	
3. Техника владения мячом.		2	
4. Техника передвижений: перемещение в защитной стойке, бег(бокком, спиной вперед), прыжки(толчком одной ноги, с двух ног), остановки(в два шага, прыжком), повороты.		2	
5. Техника владения мячом: Ловля мяча: двумя и одной рукой.		1	
6. Передача мяча: передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками сверху, передача мяч двумя руками снизу.		1	
7. Передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча одной рукой от головы или сверху.		1	
8. Передача одной рукой «крюком», передача одной рукой снизу, передача одной рукой сбоку	1		
9. Скрытые передачи: под рукой, за спиной, из -за плеча.	1		

10.	Ведение мяча: с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля.	1	
11.	Вариативность техники отдельных элементов и частей при ведении мяча.	2	
12.	Расположение мяча при ведении в зависимости от расположения соперника.	1	
13.	Обводка соперника: с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча	1	
14.	Броски в корзину: Двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).	1	
15.	Броски в корзину: Одной рукой (сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание).	1	
16.	Броски в корзину: Бросок одной рукой «крюком», «полукрюком».	2	
17.	Вариативность техники отдельных элементов и частей при броске мяча.	1	
18.	Особенности техники бросков мяча в кольцо, фазы броска.	1	
19.	Бросок мяча в прыжке.	1	
20.	Обманные движения (финты)	2	
21.	Финт на рывок –рывок; ведение –передача;	2	
22.	Финт на проход -подход; финт на бросок – передача;	1	
23.	двойной финт на проход -проход; ведение -поворот - бросок;	1	
24.	финт на бросок -проход -бросок; финт на бросок -бросок;	1	
25.	финт на бросок -поворот -бросок; финт на бросок -финт на передачу -бросок.	2	
26.	Вариативность техники отдельных элементов и частей при обманных движениях.	1	
27.	Способы, варианты, условия выполнения технических приемов.	1	
28.	Вариативность техники отдельных элементов и частей при разных условиях выполнения технических приемов.	1	
29.	Анализ эффективности вариантов техники.	2	
30.	Индивидуальные особенности.	2	
Практические занятия:		16	
1.	Выполнение контрольных нормативов в баскетболе. - Штрафной бросок(7 из10 юноши; 6 из 10 девушки)	2	
2.	Ведение мяча с изменением направления движения.	2	
3.	Ведение мяча на скорость с броском в кольцо.	2	
4.	Передачи мяча на месте за 30 сек. - Броски(средний, с дальней дистанции) поочередно.	2	
5.	Броски под 45 градусов поочередно(слева, справа).	2	
6.	Челночный бег 7 по 50 метров.	2	
7.	Бег 12 мин. (Тест Купера) Юноши – 2700 м, девушки – 2500 м.	2	
8.	Бег 30 метров на скорость.	2	
Основы методики обучения технике игры в баскетболе		40	3
1.	Методика обучения технике перемещений.	2	
2.	Задачи, средства и методы обучения.	2	
3.	Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники перемещений.	2	
4.	Основные ошибки и методы их исправления. Подводящие упражнения.	1	
5.	Методика обучения технике нападения в баскетболе.	1	

6.	Техника передвижений: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	1
7.	Техника владения мячом: ловля мяча: двумя и одной рукой.	1
8.	Передача мяча: передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками снизу.	1
9.	Передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча одной рукой от головы или сверху.	1
10.	Передача одной рукой «крюком», передача одной рукой снизу, передача одной рукой сбоку.	1
11.	Скрытые передачи: под рукой, за спиной, из-за плеча.	1
12.	Ведение мяча: с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля.	1
13.	Обводка соперника: с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча.	1
14.	Броски в корзину: Двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание).	1
15.	Бросок одной рукой (сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание). Бросок одной рукой «крюком», «полукрюком».	1
16.	Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники нападения в баскетболе.	1
17.	Основные ошибки и методы их исправления. Подводящие упражнения.	1
18.	Методика обучения технике защиты в баскетболе.	1
19.	Техника передвижений: Стойки (со ступнями на одной линии, с выставленной вперед ногой, закрытая стойка). Передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).	1
20.	Техника овладения мячом: Вырывание мяча; выбивание мяча (из рук соперника при ловле, при ведении, сзади). Перехват мяча при передаче.	1
21.	Накрывание мяча при броске; отбивание мяча при броске в прыжке.	1
22.	Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Задачи, средства и методы обучения.	1
23.	Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники защиты в баскетболе.	1
24.	Основные ошибки и методы их исправления. Подводящие упражнения.	1
25.	Методика обучения технике обманных движений (финты).	1
26.	Финт на рывок–рывок; ведение–передача;	1
27.	финт на проход- подход; финт на бросок–передача;	1
28.	двойной финт на проход- проход; ведение-поворот-бросок;	2
29.	финт на бросок-проход- бросок; финт на бросок-бросок;	1
30.	финт на бросок-поворот - бросок; финт на бросок-финт на передачу-бросок.	1
31.	Задачи, средства и методы обучения финтам.	1
32.	Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники обманных движений. Основные ошибки и методы их исправления. Подводящие упражнения.	1
33.	Методика обучения технике в баскетболе. Последовательность обучения. Подводящие упражнения.	1
34.	Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, необходимых для техники баскетбола.	1
35.	Ошибки при обучении и методы их устранения.	2
Практические занятия:		16
1.	Обучение игровым приемам нападения	2

2.	Обучение стойки и передвижения нападающего	2	
3.	Обучение техники владения мячом	2	
4.	Обучение стойки и передвижения защитника	2	
5.	Обучение приемам противодействия и овладения мячом	2	
6.	Проведение одной из частей занятия (по индивидуальному заданию преподавателя).	2	
7.	Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	2	
8.	Проведение одной из частей занятия (по индивидуальному заданию преподавателя).	2	
Планирование и методика организации тренировочного процесса по баскетболу		30	
1.	Периодизация тренировочного процесса баскетболистов.	1	
2.	Построение тренировочного процесса в течение года.	1	
3.	Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс.	1	
4.	Многолетнее планирование.	1	
5.	Структура многолетней тренировки	1	
6.	Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней тренировке	1	
7.	Планирование для различного возраста и контингента занимающихся.	1	
8.	Этапное и недельное планирование.	1	
9.	Периоды и этапы тренировки, их направленность и конкретные задачи.	1	
10.	Этап начальной подготовки, этап предварительной (общей) базовой подготовки	1	
11.	Этап специализированной базовой подготовки, этап максимальной реализации индивидуальных возможностей, этап сохранения достижений.	1	
12.	Различные варианты годичного цикла: одноцикловое, двухцикловое, многоцикловое планирование.	1	
13.	Структурная характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе.	1	
14.	Основа и закономерности тренировочного процесса баскетболистов на этапе начальной подготовки	1	
15.	Основа и закономерности тренировочного процесса баскетболистов на этапе совершенствования	1	
16.	Управление системой подготовки, - повышение качества тренировочной работы	1	
17.	Программно-методическое обеспечение подготовки баскетболистов	1	
18.	Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса по баскетболу	1	
19.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе	1	
20.	Технология самовоспитания спортсменов.	1	
21.	Педагогический контроль в структуре совершенствования специальной подготовленности баскетболистов	1	
22.	Общая характеристика средств тренировки в баскетболе	1	
23.	Технология программирования тренировочных нагрузок в баскетболе	1	
24.	Особенности соревновательной деятельности баскетболистов	1	
25.	Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовленности баскетболистов	1	
26.	Взаимосвязь тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности баскетболистов	1	
27.	Планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки баскетболистов	1	
28.	Моделирование технологии планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки баскетболистов	1	

29.	Методы планирования: программно-целевой, моделирование, экстраполяция и т.д.	1
30.	Основные средства и методы круглогодичной тренировки и контроль.	1
Практические занятия:		16
1.	Защита конкретных планов многолетнего, годового, этапного и недельного планирования (подготовленных заранее как домашнее задание).	2
2.	Конкретные примеры проявления силы, ее значение в баскетболе. Методика составления комплексов упражнений на развитие силы для спортсменов различных амплуа в баскетболе.	2
3.	Конкретные примеры проявления быстроты, ее значение в баскетболе. Частные методики развития быстроты. Комплексы упражнений для развития быстроты у спортсменов различных амплуа в баскетболе.	2
4.	Конкретные примеры проявления различных видов выносливости в баскетболе. Составление комплекса упражнений на развитие общей, специальной, скоростной выносливости. Круговой метод тренировки.	2
5.	Оценка уровня развития гибкости, ловкости и координации. Составление комплексов упражнений на развитие гибкости, ловкости и координации с учетом амплуа, возраста и уровня подготовленности занимающихся.	2
6.	Проведение тренировки в баскетболе с учетом амплуа, пола, возраста и уровня подготовленности занимающихся.	2
7.	Проведение педагогического контроля на учебно-тренировочном занятии: педагогический анализ, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).	2
8.	Конкретные примеры проявления различных видов выносливости в баскетболе. Составление комплекса упражнений на развитие общей, специальной, скоростной выносливости. Круговой метод тренировки.	2
Контроль и учёт в подготовке спортсмена - баскетболиста		10
1.	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	2
2.	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена	2
3.	Учет в процессе спортивной тренировки	1
4.	Контроль за факторами внешней среды	1
5.	Оценка специальной физической подготовленности; Оценка технико-тактической подготовленности; Оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях.	2
6.	Комплексный контроль (измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).	2
Практические занятия:		16
1.	Текущий контроль, этапный, итоговый контроль за объемами тренировочной и соревновательной нагрузки.	2
2.	Контроль физической и психологической подготовленности (состоянием здоровья, уровнем физической работоспособности и функционального состояния спортсмена, техникой с учетом специализации, уровнем психической работоспособности).	2
3.	Ведение дневника самоконтроля	2
4.	Выполнение контрольных нормативов в избранном виде спорта.	2
5.	Анализ выступлений на соревнованиях.	2
6.	Анализ динамики спортивных результатов.	2
7.	Ведение дневника самоконтроля	2

	8.	Выполнение контрольных нормативов в избранном виде спорта.	2	
	Спортивный отбор и ориентация в процессе подготовки спортсменов - баскетболистов		6	3
	1.	Роль отбора и прогнозирования спортивных результатов в системе подготовки для достижения высоких результатов	2	
	2.	Этапы отбора. Критерии отбора. Особенности и продолжительность этапов.	2	
	3.	Уровни показателей в обязательных тестах на различных этапах для групп специализаций. Модельные характеристики перспективных спортсменов.	2	
	Руководство тренировочной и соревновательной деятельностью в баскетболе		8	3
	1.	Виды и характеристика соревнований в баскетболе.	1	
	2.	Правила соревнований в баскетболе.	1	
	3.	Документы, необходимые для проведения соревнований.	1	
	4.	Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	1	
	5.	Особенности проведения массовых соревнований по баскетболу	1	
	6.	Учебные игры - как средство обучения игровой деятельности в баскетболе	1	
	7.	Контрольные игры в решении задач подготовки к участию в соревнованиях.	1	
	8.	Календарные игры официальных соревнований	1	
	Практические занятия:		16	
	1.	Оформление документации для организации и проведения соревнований по баскетболу.	2	
	2.	Составить положение о проведении соревнований по баскетболу.	2	
	3.	Участвовать в судействе учебных игр	2	
	4.	Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).	2	
	5.	Составить конспект и провести разминку в группе.	2	
	6.	Задания в игре по тактике. Провести фрагмент тренировочного занятия с применением изученных технических приемов.	2	
	7.	Задания в игре по тактике. Провести фрагмент тренировочного занятия с применением изученных тактических приемов.	2	
	8.	Провести фрагмент тренировочного занятия под наблюдением преподавателя.	2	
Тема 3 Физкультурно-спортивное совершенствование в избранном виде спорта – Баскетбол	Содержание		76	
	Основные направления работы по повышению результативности в тренировочно-соревновательной деятельности		6	
	1.	Отбор и ориентация в системе многолетней подготовки.	2	
	2.	Виды адаптации. Нагрузки в спорте и адаптация.	2	
	3.	Тренировочные эффекты. Планирование тренировочных эффектов.	2	
	Практические занятия:		70	
	Физическая подготовка:		10	
	1.	Упражнения для развития скорости движений;	2	
	2.	Упражнения для улучшения координационных способностей;	2	
	3.	Упражнения для развития игровой выносливости;	2	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	2	

5.	Выполнение специальных физических упражнений различной интенсивности	2
Совершенствование технической подготовки баскетболистов		20
1.	Совершенствование техники перемещений;	2
2.	Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении;	2
3.	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении;	2
4.	Совершенствование техники бросков мяча на месте и в движении;	2
5.	Совершенствование обманных движений (финтов)	2
6.	Совершенствование техники овладения мячом в защите	2
7.	Совершенствование техники овладения мячом в защите после отскока от щита	2
8.	Совершенствование техники стойки и передвижения защитника	2
9.	Совершенствование целостной техники в баскетболе;	2
10.	Формирование и совершенствование индивидуального стиля техники;	2
Совершенствование тактической подготовки баскетболистов		10
1.	Овладение тактическими вариантами ведения игры.	2
2.	Совершенствование индивидуальных тактических вариантов с учетом тактики соперников.	2
3.	Совершенствование тактических взаимодействий в защите и в нападении.	2
4.	Совершенствование тактических комбинаций.	2
5.	Закрепление и совершенствование приобретенных тактических навыков в соревновательной деятельности.	2
Психологическая подготовка в ИВС (баскетбол)		6
1.	Коррекция свойств личности.	2
2.	Повышение способности к сохранению психической устойчивости.	2
3.	Повышение уровня мотивации к достижению максимальных спортивных результатов.	2
Соревновательная подготовка в ИВС (баскетбол)		10
1.	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	2
2.	Судейство соревнований по баскетболу.	2
3.	Организация, проведение и судейство соревнований внутри колледжного уровня.	2
4.	Организация, проведение и судейство соревнований районного уровня.	2
5.	Участие в соревнованиях регионального уровня.	2
Контроль за подготовленностью спортсмена и восстановительные мероприятия		10
1.	Текущий контроль, этапный,	2
2.	Итоговый контроль за объемами тренировочной и соревновательной нагрузки.	2
3.	Контроль физической и психологической подготовленности	2
4.	Анализ выступления на соревнованиях.	2
5.	Ведение спортивного дневника. Самоконтроль.	2
Выполнение контрольных нормативов в ИВС (баскетбол)		4
1.	Выполнение нормативов по физической подготовленности.	2
2.	Выполнение нормативов по технической подготовленности.	2

Самостоятельная работа при изучении раздела		161	
Примерная тематика внеаудиторной работы			
1.Отбор и изучение учебной и научно-методической литературы		7	
2.Оформление реферата по теме история развития избранного вида спорта с использованием ИКТ.		11	
3.Составление планов обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.		9	
4.Составление конкретных примеров годового, этапного, недельного планирования применительно к видам избранного вида спорта.		7	
5.Составление комплексов упражнений для развития силы, быстроты, выносливости на различных этапах многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.		9	
6.Составление планов тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся (по индивидуальному заданию преподавателя).		7	
7.Совершенствование уровня собственной подготовленности.		45	
8.Доработка и оформление конспектов занятий		9	
9.Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя		9	
10.Анализ документов, регламентирующих и обеспечивающих тренировочно-соревновательную деятельность спортсменов в избранном виде спорта.		7	
11.Разработка планов спортивной подготовки на различные периоды и этапы.		7	
12.Ведение дневника самоконтроля		5	
13.Составление отчета по итогам организации и проведения соревнований и результатам соревновательной деятельности.		7	
14.Регулирование и контроль собственного состояния.		5	
15.Подготовка оборудования и инвентаря к учебно-тренировочным занятиям по ИВС.		5	
16.Выполнение индивидуальных тренировочных заданий в процессе самостоятельной тренировки.		6	
17.Составление комплексов упражнений для развития гибкости, координации и ловкости на различных этапах многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.		6	
Волейбол		475	
Тема 1.	3-й семестр – 68ч.		
Теоретико-методические основы волейбола	Содержание:	18	2
	История развития	6	
	1. История возникновения и основные этапы развития волейбола	2	
	2. Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, инвентаря и мячей в волейболе. Основные понятия и терминология.	2	
	3. Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации	2	
	Общая характеристика волейбола	6	
	1. Особенности волейбола как спортивной игры	2	
	2. Средства и методы обучения технике игры в волейбол	2	
	3. Правила игры в волейбол	2	
	Материально – техническое оснащение мест занятий волейболом	6	
	1. Классификация спортивных зданий и сооружений.	2	
	2. Техническое обслуживание зданий и спортивных сооружений в волейболе.	2	
	3. Спортивное оборудование инвентарь в волейболе. Его эксплуатация, уход и обслуживание.	2	
Тема 2.	Содержание	216	2

Основы спортивной тренировки в волейболе	Цели и задачи спортивной тренировки в волейболе		3
	1.	Характеристика видов подготовки спортсменов.	1
	2.	Методы, средства, формы занятий в волейболе. Периодизация тренировки.	1
	3.	Тренировочные нагрузки: дозирование нагрузки.	1
	Классификация техники в волейболе		3
	1.	Техника игрового приема	1
	2.	Техника игры в нападении	1
	3.	Техника игры в защите	1
	Анализ техники игры в волейболе		40
	1.	Структурный анализ техники.	2
	2.	Стойка игрока: положение частей тела в стартовой стойке.	1
	3.	Техника перемещений, приемы и способы (передвижения, бег, прыжки, остановки).	2
	4.	Техника передачи мяча двумя руками сверху: положение частей тела при выполнении передачи.	2
	5.	Передача мяча: передача мяча двумя руками сверху на месте.	1
	6.	Передача мяча: передача мяча двумя руками сверху в движении.	1
	7.	Передача мяча: передача мяча двумя руками сверху на различную высоту.	1
	8.	Передача мяча: передача мяча двумя руками сверху с различной траекторией полета мяча.	1
	9.	Передачи мяча для выполнения нападающего удара из зоны «3».	1
	10.	Передачи мяча для выполнения нападающего удара из зоны «2».	1
	11.	Техника приема мяча двумя руками снизу: положение частей тела при выполнении приема.	2
	12.	Прием мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1
	13.	Прием мяча двумя руками снизу после подачи и нападающего удара.	1
	14.	Прием мяча двумя (одной) руками снизу с последующим падением на бедро-спину.	1
	15.	Прием мяча двумя (одной) руками снизу с последующим падением на руки с перекатом на грудь.	1
	16.	Техника выполнения подач: положение частей тела при выполнении подач.	2
	17.	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.	1
	18.	Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача.	1
	19.	Планирующая, силовая, нацеленная в прыжке подача свечой.	1
	20.	Техника выполнения нападающего удара: положение частей тела при выполнении удара.	2
	21.	Техника разбега, отталкивания, замаха и удара.	2
	22.	Прямой нападающий удар.	1
	23.	Боковой нападающий удар.	1
	24.	Нападающие удары с переводом кисти, руки, туловища.	1
25.	Техника блокирования: техника прыжка, постановка рук.	2	
26.	Одиночное блокирование в зонах 2,3,4.	1	
27.	Групповое блокирование в зонах 2, 3, 4, подвижное и неподвижное блокирование, вдвоём, втроём.	1	
28.	Сочетание одиночного и группового блокирования.	1	
29.	Сочетание способов перемещений, и падений с техническими приёмами игры в защите.	2	
30.	Анализ эффективности вариантов техники игры в различных игровых ситуациях.	2	
Практические занятия:		16	
1.	Выполнение контрольных нормативов в волейболе: Передачи мяча двумя руками снизу на расстоянии 6-7 метров, 30 пер. отл., 25 хор., 20 уд.	2	

2.	Подачи в зоны № 1, в зону 6, в зону 5 из 6 мячей.	2	
4-й семестр – 46ч.			
3.	Нападающий удар из зоны №4 в зоны № 6, 5 по 2 мяча из бпопыток.	2	
4.	Передачи на точность, расстояние 2-3 метра от стены в кругдиаметром 1 метр 50 передач; 40 отл. 35 хор. 30 уд.	2	
5.	Бег ёлочкой по линиям волейбольной площадки, начиная от лицевой линии. Прыжок в длину с места.	2	
6.	Челночный бег 10х6 метров.	2	
7.	Прыжки: через скакалку – 3 мин, с имитацией нападающего удара, в длину с места.	2	
8.	Метание набивного мяча весом 2 кг в прыжке.	2	
Основы методики обучения технике игры в волейболе		40	2
1.	Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения.	2	
2.	Типовая схема обучения и последовательность изучения техники в волейболе.	2	
3.	Анализ, ошибки и оценка выполнения техники движений. Формы занятий по волейболу.	2	
4.	Методика обучения технике перемещений в волейболе.	1	
5.	Методика обучения технике передачи мяча двумя (одной) рукой сверху на месте и после перемещения, с поворотом на 90, 180 градусов.	1	
6.	Задачи, средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники передач мяча сверху.	1	
7.	Основные ошибки и методы их исправления. Подводящие упражнения.	1	
8.	Методика обучения технике приема мяча двумя (одной) рукой снизу на месте и после перемещения.	1	
9.	Задачи, средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники приема мяча снизу.	1	
10.	Основные ошибки и методы их исправления. Подводящие упражнения.	1	
11.	Методика обучения технике подач; нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая.	1	
12.	Верхняя боковая подача, планирующая, силовая, в прыжке.	1	
13.	Задачи, средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники подач мяча.	1	
14.	Основные ошибки и методы их исправления. Подводящие упражнения.	1	
15.	Методика обучения атакующим ударам; прямой нападающий удар, боковой нападающий удар.	1	
16.	Задачи, средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники атакующих ударов.	1	
17.	Основные ошибки и методы их исправления. Подводящие упражнения.	1	
18.	Методика обучения технике блокирования; одиночное, групповое блокирование, подвижное, неподвижное блокирование.	1	
19.	Сочетание одиночного и группового блокирования.	1	
20.	Задачи, средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники блокирования.	1	
21.	Основные ошибки и методы их исправления. Подводящие упражнения.	1	
22.	Методика обучения приёму мяча двумя (одной) рукой с последующим падение и перекатом на спину и бедро.	1	
23.	Методика обучения приёму мяча с падением на руки и перекатом на грудь, отбивание мяча ногой.	1	
24.	Задачи, средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для	1	

	совершенствования техники приёма с последующим падением.		
25.	Основные ошибки и методы их исправления. Подводящие упражнения.	1	
26.	Методика обучения технике выполнения технических приёмов в разных условиях.	1	
27.	Вариативность техники отдельных элементов и частей при разных условиях выполнения технических приёмов.	1	
28.	Методика обучения технике в волейболе. Последовательность обучения. Подводящие упражнения.	2	
29.	Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, необходимых для техники волейбола.	1	
30.	Ошибки при обучении и методы их устранения. Овладение целостной техникой в волейболе.	1	
5-й семестр – 62ч.			
31.	Методика обучения тактическим взаимодействиям: после паса из зон «2» и «3».	1	2
32.	Методика обучения игровым комбинациям: «эшелон», «крест», «волна».	1	
33.	Специальные упражнения, обеспечивающие освоение тактических приемов.	1	
34.	Ошибки при обучении и методы их устранения.	1	
35.	Вариативность тактики при разных игровых условиях.	2	
Практические занятия:		16	
1.	Планирование содержания учебно-тренировочного занятия по волейболу: постановка целей и задач, разработка содержания	2	
2.	Обучение техническим приемам: стойкам, перемещениям и падениям.	2	
3.	Обучение техническим приемам: приему и передачам мяча.	2	
4.	Обучение техническим приемам: подачам и нападающему удару.	2	
5.	Обучение тактическим приемам: игровым комбинациям.	2	
6.	Проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия для группы начальной подготовки	2	
7.	Проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия для учебно-тренировочной группы.	2	
8.	Проведение одной из частей занятия (по индивидуальному заданию преподавателя).	2	
Планирование и методика организации тренировочного процесса по волейболу		30	2
31.	Периодизация тренировочного процесса волейболистов.	1	
32.	Построение тренировочного процесса в течение года.	1	
33.	Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс.	1	
34.	Многолетнее планирование.	1	
35.	Структура многолетней тренировки	1	
36.	Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней тренировке	1	
37.	Планирование для различного возраста и контингента занимающихся.	1	
38.	Этапное и недельное планирование.	1	
39.	Периоды и этапы тренировки, их направленность и конкретные задачи.	1	
40.	Этап начальной подготовки, этап предварительной (общей) базовой подготовки	1	
41.	Этап специализированной базовой подготовки, этап максимальной реализации индивидуальных возможностей, этап сохранения достижений.	1	
42.	Различные варианты годичного цикла: одноцикловое, двухцикловое, многоцикловое планирование.	1	
43.	Структурная характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе.	1	

44.	Основа и закономерности тренировочного процесса волейболистов на этапе начальной подготовки	1	
45.	Основа и закономерности тренировочного процесса волейболистов на этапе совершенствования	1	
46.	Управление системой подготовки, -повышение качества тренировочной работы	1	
47.	Программно-методическое обеспечение подготовки волейболистов	1	
48.	Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса по волейболу	1	
49.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе	1	
50.	Технология самовоспитания спортсменов.	1	
51.	Педагогический контроль в структуре совершенствования специальной подготовленности волейболистов	1	
52.	Общая характеристика средств тренировки в волейболе	1	
53.	Технология программирования тренировочных нагрузок в волейболе	1	
54.	Особенности соревновательной деятельности волейболистов	1	
55.	Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовленности волейболистов	1	
56.	Взаимосвязь тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности волейболистов	1	
57.	Планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки волейболистов	1	
58.	Моделирование технологии планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки волейболистов	1	
59.	Методы планирования: программно-целевой, моделирование и т.д.	1	
60.	Основные средства и методы круглогодичной тренировки и контроль.	1	
Практические занятия:		16	
9.	Защита конкретных планов многолетнего, годичного, этапного и недельного планирования (подготовленных заранее как домашнее задание).	2	
10.	Методика составления комплексов упражнений на развитие силы для спортсменов различных амплуа в волейболе.	2	
11.	Частные методики развития быстроты. Комплексы упражнений для развития быстроты у спортсменов различных амплуа в волейболе.	2	
12.	Составление комплекса упражнений на развитие общей, специальной, скоростной выносливости. Круговой метод тренировки.	2	
13.	Составление комплексов упражнений на развитие гибкости, ловкости и координации с учетом амплуа, возраста и уровня подготовленности занимающихся.	2	
6-й семестр – 74ч.			
14.	Проведение тренировки в волейболе с учетом амплуа, пола, возраста и уровня подготовленности занимающихся.	2	
15.	Проведение педагогического контроля на учебно-тренировочном занятии: педагогический анализ, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).	2	
16.	Составление комплекса упражнений на развитие общей, специальной, скоростной выносливости. Круговой метод тренировки.	2	
Контроль и учёт в подготовке спортсмена - волейболиста		10	2
7.	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	2	
8.	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.	2	
9.	Учет в процессе спортивной тренировки.	1	
10.	Контроль за факторами внешней среды.	1	
11.	Оценка различных сторон подготовленности спортсменов.	2	

	12.	Комплексный контроль.	2	
	Практические занятия:		16	2
	9.	Текущий контроль, этапный, итоговый контроль за объемами тренировочной и соревновательной нагрузки.	2	
	10.	Контроль физической и психологической подготовленности.	2	
	11.	Ведение дневника самоконтроля.	2	
	12.	Выполнение контрольных нормативов в избранном виде спорта.	2	
	13.	Анализ выступлений на соревнованиях.	2	
	14.	Анализ динамики спортивных результатов.	2	
	15.	Ведение дневника самоконтроля.	2	
	16.	Выполнение контрольных нормативов в избранном виде спорта.	2	
	Спортивный отбор и ориентация в процессе подготовки спортсменов - волейболистов		6	2
	4.	Роль отбора и прогнозирования спортивных результатов в системе подготовки для достижения высоких результатов.	2	
	5.	Этапы отбора. Критерии отбора. Особенности и продолжительность этапов.	2	
	6.	Уровни показателей в обязательных тестах на различных этапах для групп специализаций. Модельные характеристики перспективных спортсменов.	2	
	Руководство тренировочной и соревновательной деятельностью в волейболе		8	2
	9.	Виды и характеристика соревнований в волейболе.	1	
	10.	Правила соревнований в волейболе.	1	
	11.	Документы, необходимые для проведения соревнований.	1	
	12.	Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	1	
	13.	Особенности проведения массовых соревнований по волейболу	1	
	14.	Учебные игры - как средство обучения игровой деятельности в волейболе	1	
	15.	Контрольные игры в решении задач подготовки к участию в соревнованиях.	1	
	16.	Календарных игры официальных соревнований	1	
	Практические занятия:		16	
	8.	Оформление документации для организации и проведения соревнований по волейболу.	2	
	9.	Составить положение о проведении соревнований по волейболу.	2	
	10.	Участвовать в судействе учебных игр.	2	
	11.	Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).	2	
	12.	Составить конспект и провести разминку в группе.	2	
	13.	Задания в игре по тактике. Провести фрагмент тренировочного занятия с применением изученных технических приемов.	2	
	14.	Задания в игре по тактике. Провести фрагмент тренировочного занятия с применением изученных тактических приемов.	2	
	15.	Провести фрагмент тренировочного занятия под наблюдением	2	
Тема 3. Физкультурно – спортивное совершенствование в избранном виде спорта –	Содержание		76	
	Основные направления работы по повышению результативности в тренировочно- соревновательной деятельности		6	2
	1.	Отбор и ориентация в системе многолетней подготовки.	2	
	2.	Виды адаптации. Нагрузки в спорте и адаптация.	2	

волейбол	3.	Тренировочные эффекты. Планирование тренировочных эффектов.	2	
	Практические занятия:		70	
	Физическая подготовка:		10	
	1.	Упражнения для развития быстроты движений;	2	
	2.	Упражнения для развития игровой выносливости;	2	
	3.	Упражнения для улучшения координационных способностей;	2	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	2	
	7-й семестр – 60ч.			
	5.	Выполнение специальных физических упражнений различной интенсивности.	2	
	Совершенствование технической подготовки волейболистов:		20	
	1.	Совершенствование техники перемещений;	2	
	2.	Совершенствование техники передач на месте и в движении;	2	
	3.	Совершенствование техники передач для выполнения нападающего удара из зон «2» и «3»;	2	
	4.	Совершенствование техники приема мяча после подачи;	2	
	5.	Совершенствование техники приема мяча после нападающего удара;	2	
	6.	Совершенствование техники одиночного и группового блокирования;	2	
	7.	Совершенствование техники нападающего удара;	2	
	8.	Совершенствование техники подач;	2	
	9.	Совершенствование целостной техники в волейболе;	2	
	10.	Формирование и совершенствование индивидуального стиля техники;	2	
	Совершенствование тактической подготовки волейболистов		10	
	1.	Овладение тактическими вариантами ведения игры.	2	
	2.	Совершенствование индивидуальных тактических вариантов с учетом тактики соперников.	2	
	3.	Совершенствование тактических взаимодействий в защите и в нападении.	2	
	4.	Совершенствование тактических комбинаций.	2	
	5.	Закрепление и совершенствование приобретенных тактических навыков в соревновательной деятельности.	2	
	Психологическая подготовка в ИВС (волейбол)		6	
	1.	Коррекция свойств личности.	2	
	2.	Повышение способности к сохранению психической устойчивости.	2	
	3.	Повышение уровня мотивации к достижению максимальных спортивных результатов.	2	
	Соревновательная подготовка в ИВС (волейбол)		10	
	1.	Организация и проведение соревнований по волейболу.	2	
2.	Судейство соревнований по волейболу.	2		
3.	Организация, проведение и судейство соревнований внутриколледжного уровня.	2		
4.	Организация, проведение и судейство соревнований районного уровня.	2		
5.	Участие в соревнованиях регионального уровня.	2		
Контроль за подготовленностью спортсмена и восстановительные мероприятия		10		
1.	Текущий контроль, этапный,	2		
2.	Итоговый контроль за объемами тренировочной и соревновательной нагрузки.	2		
3.	Контроль физической и психологической подготовленности	2		
4.	Анализ выступления на соревнованиях.	2		

	5.	Ведение спортивного дневника. Самоконтроль.	2	
	Выполнение контрольных нормативов в ИВС (волейбол)		4	
	1.	Выполнение нормативов по физической подготовленности.	2	
	2.	Выполнение нормативов по технической подготовленности.	2	
Самостоятельная работа при изучении раздела			161	
Примерная тематика внеаудиторной работы:				
	1.Отбор и изучение учебной и научно-методической литературы		7	
	2.Оформление реферата по теме история развития избранного вида спорта с использованием ИКТ.		11	
	3.Составление планов обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.		9	
	4.Составление конкретных примеров годичного, этапного, недельного планирования применительно к видам избранного вида спорта.		7	
	5.Составление комплексов упражнений для развития силы, быстроты, выносливости на различных этапах многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.		9	
	6.Составление планов тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся (по индивидуальному заданию преподавателя).		7	
	7.Совершенствование уровня собственной подготовленности.		45	
	8.Доработка и оформление конспектов занятий		9	
	9.Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя		9	
	10.Анализ документов, регламентирующих и обеспечивающих тренировочно-соревновательную деятельность спортсменов в избранном виде спорта.		7	
	11.Разработка планов спортивной подготовки на различные периоды и этапы.		7	
	12.Ведение дневника самоконтроля		5	
	13.Составление отчета по итогам организации и проведения соревнований и результатам соревновательной деятельности.		7	
	14.Регулирование и контроль собственного состояния.		5	
	15.Подготовка оборудования и инвентаря к учебно-тренировочным занятиям по ИВС.		5	
	16.Выполнение индивидуальных тренировочных заданий в процессе самостоятельной тренировки.		6	
	17.Составление комплексов упражнений для развития гибкости, координации и ловкости на различных этапах многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.		6	
Вольная борьба			475	
Тема 1. Теоретико-методические основы волейбола	Содержание:		18	2
	История развития		6	
	4.	Возникновение борцовских упражнений. История древней борьбы. Олимпийские игры древности. Современное развитие вольной борьбы.	2	
	5.	Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, в вольной борьбе. Основные понятия и терминология.	2	
	6.	Этапы развития вольной борьбы. Разрядные нормы и требования к вольной борьбе	2	
	Общая характеристика вольной борьбы		6	
	4.	Особенности вольной борьбы	2	
	5.	Средства и методы обучения технике вольной борьбы	2	
	6.	Правила вольной борьбы	2	
	Материально – техническое оснащение мест занятий вольной борьбой		6	
	4.	Классификация спортивных зданий и сооружений.	2	
	5.	Техническое обслуживание зданий и спортивных сооружений в вольной борьбе.	2	

Тема 2. Основы спортивной тренировки в вольной борьбе	6.	Спортивное оборудование в вольной борьбе. Его эксплуатация, уход и обслуживание.	2	2
	Содержание		216	
	Цели и задачи спортивной тренировки в вольной борьбе		3	
	4.	Характеристика видов подготовки спортсменов.	1	
	5.	Методы, средства, формы занятий в вольной борьбе. Периодизация тренировки.	1	
	6.	Тренировочные нагрузки: дозирование нагрузки.	1	
	Классификация техники движений		3	
	4.	Фазы, структуры, силы движений.	1	
	5.	Понятие о технике вольной борьбы.	1	
	6.	Основа техники как совокупность звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения.	1	
	Анализ техники в вольной борьбы		40	
	31.	Структурный анализ техники.	2	
	32.	Определение и краткая характеристика вида.	2	
	33.	Кинематические и динамические параметры техники.	2	
	34.	Основные опорные точки (ООТ), составляющие основу ориентировочного действия (ООД).	2	
	35.	Факторы, определяющие достижение спортивного результата.	2	
	36.	Вариативность техники отдельных элементов.	2	
	37.	Индивидуальные особенности.	2	
	38.	Изменение техники с ростом спортивного мастерства.	2	
	39.	Техника выполнения движений в стойке фронтальная.	2	
	40.	Техника выполнения движений в стойке левосторонняя.	2	
	41.	Техника выполнения движений в стойке правосторонняя.	2	
	42.	Техника выполнения движений в стойке низкая.	2	
	43.	Техника выполнения движений в стойке средняя.	2	
	44.	Техника выполнения движений в стойке высокая.	2	
	45.	Техника выполнения движений в стойке и в партере высокой.	2	
	46.	Техника выполнения движений в стойке и в партере низкой.	2	
	47.	Техника выполнения движений в положении лежа.	2	
	48.	Техника выполнения движений на животе.	1	
	49.	Техника выполнения движений на спине.	1	
	50.	Техника выполнения движений на четвереньках.	1	
	51.	Техника выполнения движений на одном колене.	1	
	52.	Техника выполнения движений в стойке и в партере мост.	1	
	53.	Техника выполнения движений в стойке и в партере полумост.	1	
	Практические занятия:		16	
	1.	Техника выполнения движений маневрирования в стойке передвижение вперед, назад, влево, вправо	2	
	2.	Техника выполнения движений маневрирования в стойке шагами, с подставлением ноги	2	
3.	Техника выполнения движений маневрирования в стойке нырками и уклонами	2		
4.	Техника выполнения движений маневрирования в стойке с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°	2		
5.	Техника выполнения движений маневрирования в партере: передвижение в стойке на одном колене;	2		

6.	Техника выполнения движений маневрирования в партере выседа в упоре лежа вправо, влево	1		
7.	Техника выполнения движений маневрирования в партере подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа	1		
8.	Техника выполнения движений маневрирования в партере повороты на боку вокруг вертикальной оси	1		
9.	Техника выполнения движений маневрирования в партере передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног	1		
10.	Техника выполнения движений маневрирования в партере движения на мосту	1		
11.	Техника выполнения движений маневрирования в партере лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах	1		
Основы методики обучения технике вольной борьбы		40	2	
36.	Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения.	2		
37.	Типовая схема обучения и последовательность изучения техники защиты в вольной борьбе	2		
38.	Анализ, ошибки и оценка выполнения техники движений.	2		
39.	Методика обучения технике перемещений в вольной борьбе. Основные ошибки и методы их исправления.	2		
40.	Типовая схема обучения и последовательность изучения техники нападения в вольной борьбе.	2		
41.	Задачи, средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения в вольной борьбе	2		
42.	Обучение технике захватов в целостном виде.	1		
43.	Методика обучения технике вольной борьбы в стойке приёмы: Перевод рывком захватом плеча и шеи.	2		
44.	Методика обучения технике вольной борьбы в стойке приёмы: Сверху, Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего бедра.	2		
45.	Методика обучения технике вольной борьбы в стойке приёмы: Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой.	1		2
46.	Методика обучения технике вольной борьбы в стойке приёмы: Перевод нырком захватом ног.	1		
47.	Методика обучения технике вольной борьбы в стойке приёмы: Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.	2		
48.	Методика обучения технике вольной борьбы в стойке защита. Захватить руку партнера и, выпрямляя туловище, разорвать захват. Захватить ноги партнера спереди. Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку.	2		
49.	Обучение техническим приемам: упереться предплечьем в грудь отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к партнеру, снять руку с шеи.	1		
50.	Методика обучения технике вольной борьбы в стойке, контрприём перевод рывком за руку, Перевод нырком под руку.	2		
51.	Методика обучения технике вольной борьбы в стойке, контрприём перевод рывком за руку, бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо.	1		
52.	Методика обучения технике вольной борьбы в стойке, контрприём перевод нырком под руку, бросок подворотом захватом руки на плечо.	1		
53.	Методика обучения технике вольной борьбы в стойке, контрприём перевод рывком за руку, бросок подворотом захватом запястья.	2		
54.	Методика обучения технике вольной борьбы в партере, переворот скручиванием захватом рук сбоку	2		
55.	Методика обучения технике вольной борьбы в партере, переворот скручиванием захватом дальней руки	1		

	и бедра снизу – спереди.		
56.	Методика обучения технике вольной борьбы в партере, переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.	1	
57.	Методика обучения технике вольной борьбы в партере, переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.	2	
58.	Методика обучения технике вольной борьбы в партере, переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.	2	
59.	Методика обучения технике вольной борьбы в партере, прижимая голову бедром, переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.	1	
60.	Методика обучения технике вольной борьбы в партере, накаты в правую и в левую сторону.	1	
Практические занятия:		16	
9.	Обучение техническим приемам защиты в партере, не давать осуществить захват выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.	2	
10.	Обучение техническим приемам контрприём в партере, переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо, бросок через спину захватом руки через плечо	2	
11.	Обучение техническим приемам контрприём в партере, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами. Выход наверх захватом туловища. Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги. Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.	2	
12.	Обучение техники маневрирования знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания.	2	
13.	Обучение техники маневрирования маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов.	2	
14.	Проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия для группы начальной подготовки	2	
15.	Проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия для учебно-тренировочной группы.	2	
16.	Проведение одной из частей занятия (по индивидуальному заданию преподавателя).	2	
Планирование и методика организации тренировочного процесса по вольной борьбе		30	2
61.	Закономерности и основные методические принципы спортивной тренировки борцов.	1	
62.	Построение тренировочного процесса в течение года.	1	
63.	Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс.	1	
64.	Многолетнее планирование.	1	
65.	Структура многолетней тренировки	1	
66.	Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней тренировке	1	
67.	Планирование для различного возраста и контингента занимающихся.	1	
68.	Этапное и недельное планирование.	1	
69.	Периоды и этапы тренировки, их направленность и конкретные задачи.	1	
70.	Этап начальной подготовки, этап предварительной (общей) базовой подготовки	1	
71.	Этап специализированной базовой подготовки, этап максимальной реализации индивидуальных возможностей, этап сохранения достижений.	1	
72.	Различные варианты годичного цикла: одноцикловое, двухцикловое, многоцикловое планирование.	1	
73.	Структурная характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в вольной борьбе.	1	
74.	Основа и закономерности тренировочного процесса борцов на этапе начальной подготовки	1	

75.	Основа и закономерности тренировочного процесса борцов на этапе совершенствования	1		
76.	Управление системой подготовки, - повышение качества тренировочной работы	1		
77.	Программно-методическое обеспечение подготовки борцов	1		
78.	Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе	1		
79.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе	1		
80.	Технология самовоспитания спортсменов.	1		
81.	Педагогический контроль в структуре совершенствования специальной подготовленности борцов	1		
82.	Общая характеристика средств тренировки в вольной борьбе	1		
83.	Технология программирования тренировочных нагрузок в вольной борьбе	1		
84.	Особенности соревновательной деятельности борцов	1		
85.	Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовленности борцов	1		
86.	Взаимосвязь тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности борцов	1		
87.	Планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки борцов	1		
88.	Моделирование технологии планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки борцов	1		
89.	Методы планирования: программно-целевой, моделирование и т.д.	1		
90.	Основные средства и методы круглогодичной тренировки и контроль.	1		
Практические занятия:		16		2
17.	Защита конкретных планов многолетнего, годичного, этапного и недельного планирования (подготовленных заранее как домашнее задание).	2		
18.	Методика составления комплексов упражнений на развитие силы для спортсменов в вольной борьбе.	2		
19.	Частные методики развития быстроты. Комплексы упражнений для развития быстроты у спортсменов в вольной борьбе.	2		
20.	Составление комплекса упражнений на развитие общей, специальной, скоростной выносливости. Круговой метод тренировки.	2		
21.	Составление комплексов упражнений на развитие гибкости, ловкости и координации, возраста и уровня подготовленности занимающихся.	2		
22.	Проведение тренировки в вольной борьбе, с учетом пола, возраста и уровня подготовленности занимающихся.	2		
23.	Проведение педагогического контроля на учебно-тренировочном занятии: педагогический анализ, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).	2		
24.	Составление комплекса упражнений на развитие общей, специальной, скоростной выносливости. Круговой метод тренировки.	2		
Контроль и учёт в подготовке спортсмена - вольной борьбе		10		
13.	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	2		
14.	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.	2		
15.	Учет в процессе спортивной тренировки.	1		
16.	Контроль за факторами внешней среды.	1		
17.	Оценка различных сторон подготовленности спортсменов.	2		
18.	Комплексный контроль.	2		
Практические занятия:		16		
17.	Текущий контроль, этапный, итоговый контроль за объемами тренировочной и соревновательной	2		

		нагрузки.		
	18.	Контроль физической и психологической подготовленности.	2	
	19.	Ведение дневника самоконтроля.	2	
	20.	Выполнение контрольных нормативов в избранном виде спорта.	2	
	21.	Анализ выступлений на соревнованиях.	2	
	22.	Анализ динамики спортивных результатов.	2	
	23.	Ведение дневника самоконтроля.	2	
	24.	Выполнение контрольных нормативов в избранном виде спорта.	2	
	Спортивный отбор и ориентация в процессе подготовки спортсменов - вольной борьбе		6	2
	7.	Роль отбора и прогнозирования спортивных результатов в системе подготовки для достижения высоких результатов.	2	
	8.	Этапы отбора. Критерии отбора. Особенности и продолжительность этапов.	2	
	9.	Уровни показателей в обязательных тестах на различных этапах для групп специализаций. Модельные характеристики перспективных спортсменов.	2	
	Руководство тренировочной и соревновательной деятельностью в вольной борьбе		8	
	17.	Виды и характеристика соревнований в вольной борьбе.	1	
	18.	Правила соревнований в вольной борьбе.	1	
	19.	Документы, необходимые для проведения соревнований.	1	
	20.	Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	1	
	21.	Особенности проведения массовых соревнований по вольной борьбе	1	
	22.	Учебные схватки - как средство обучения игровой деятельности в вольной борьбе	1	
	23.	Контрольные схватки в решении задач подготовки к участию в соревнованиях.	1	
	24.	Календарный план официальных соревнований	1	
	Практические занятия:		16	
	16.	Оформление документации для организации и проведения соревнований по вольной борьбе.	2	
	17.	Составить положение о проведении соревнований по вольной борьбе.	2	
	18.	Участвовать в судействе учебных схваток (спарринги).	2	
	19.	Провести судейство учебных схваток (самостоятельно).	2	
	20.	Составить конспект и провести разминку в группе.	2	
	21.	Задания в парах по тактике. Провести фрагмент тренировочного занятия с применением изученных технических приемов.	2	
	22.	Задания в парах по тактике. Провести фрагмент тренировочного занятия с применением изученных тактических приемов.	2	
	23.	Провести фрагмент тренировочного занятия под наблюдением	2	
Тема 3. Физкультурно – спортивное совершенствование в избранном виде спорта – вольной борьбе	Содержание		76	2
	Основные направления работы по повышению результативности в тренировочно-соревновательной деятельности		6	
	4.	Отбор и ориентация в системе многолетней подготовки.	2	
	5.	Виды адаптации. Нагрузки в спорте и адаптация.	2	
	6.	Тренировочные эффекты. Планирование тренировочных эффектов.	2	
	Практические занятия:		70	
	Физическая подготовка:		10	

6.	Упражнения для развития быстроты движений;	2
7.	Упражнения для развития выносливости;	2
8.	Упражнения для улучшения координационных способностей;	2
9.	Упражнения для развития силы;	2
10.	Выполнение специальных физических упражнений различной интенсивности.	2
Совершенствование технической подготовки волейболистов:		20
11.	Совершенствование техники перемещений;	2
12.	Совершенствование техники захватов в стойках;	2
13.	Совершенствование техники защиты в стойках	2
14.	Совершенствование техники приемов, проходов;	2
15.	Совершенствование техники контратаки в стойках;	2
16.	Совершенствование техники захватов в партере;	2
17.	Совершенствование техники защита в партере;	2
18.	Совершенствование техники контратаки в партере;	2
19.	Совершенствование целостной техники в вольной борьбе;	2
20.	Формирование и совершенствование индивидуального стиля техники;	2
Совершенствование тактической подготовки борцов		10
6.	Овладение тактическими вариантами ведения схватки.	2
7.	Совершенствование индивидуальных тактических вариантов с учетом тактики соперников.	2
8.	Совершенствование тактических взаимодействий в защите и в нападении.	2
9.	Совершенствование тактических комбинаций.	2
10.	Закрепление и совершенствование приобретенных тактических навыков в соревновательной деятельности.	2
Психологическая подготовка в ИВС (вольной борьбе)		6
4.	Коррекция свойств личности.	2
5.	Повышение способности к сохранению психической устойчивости.	2
6.	Повышение уровня мотивации к достижению максимальных спортивных результатов.	2
Соревновательная подготовка в ИВС (вольной борьбе)		10
6.	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе.	2
7.	Судейство соревнований по вольной борьбе.	2
8.	Организация, проведение и судейство соревнований внутри колледжного уровня.	2
9.	Организация, проведение и судейство соревнований районного уровня.	2
10.	Участие в соревнованиях регионального уровня.	2
Контроль за подготовленностью спортсмена и восстановительные мероприятия		10
6.	Текущий контроль, этапный,	2
7.	Итоговый контроль за объемами тренировочной и соревновательной нагрузки.	2
8.	Контроль физической и психологической подготовленности	2
9.	Анализ выступления на соревнованиях.	2
10.	Ведение спортивного дневника. Самоконтроль.	2
Выполнение контрольных нормативов в ИВС (вольной борьбе)		4
3.	Выполнение нормативов по физической подготовленности.	2
4.	Выполнение нормативов по технической подготовленности.	2

Самостоятельная работа при изучении раздела	161	3
Примерная тематика внеаудиторной работы:		
1.Отбор и изучение учебной и научно-методической литературы	7	
2.Оформление реферата по теме история развития избранного вида спорта с использованием ИКТ.	11	
3.Составление планов обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.	9	
4.Составление конкретных примеров годичного, этапного, недельного планирования применительно к видам избранного вида спорта.	7	
5.Составление комплексов упражнений для развития силы, быстроты, выносливости на различных этапах многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.	9	
6.Составление планов тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся (по индивидуальному заданию преподавателя).	7	
7.Совершенствование уровня собственной подготовленности.	45	
8.Доработка и оформление конспектов занятий	9	
9.Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя	9	
10.Анализ документов, регламентирующих и обеспечивающих тренировочно-соревновательную деятельность спортсменов в избранном виде спорта.	7	
11.Разработка планов спортивной подготовки на различные периоды и этапы.	7	
12.Ведение дневника самоконтроля	5	
13.Составление отчета по итогам организации и проведения соревнований и результатам соревновательной деятельности.	7	
14.Регулирование и контроль собственного состояния.	5	
15.Подготовка оборудования и инвентаря к учебно-тренировочным занятиям по ИВС.	5	
16.Выполнение индивидуальных тренировочных заданий в процессе самостоятельной тренировки.	6	
17.Составление комплексов упражнений для развития гибкости, координации и ловкости на различных этапах многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.	6	
Примерная тематика курсовых работ:		
1. Эффективность игры волейбольной команды «углом вперед» и «углом назад» в различных условиях.		
2.Влияние физической подготовленности на эффективность нападающих действий волейболистов.		
3. Повышение уровня физической подготовленности в подвижных играх на основе баскетбола.		
4. Основы методики обучения классическим способам передвижения на лыжах.		
5. Средства восстановления в спорте.		
6. Влияние подвижных игр на эффективность тактико–технической подготовки юных волейболистов 13-14 лет.		
7. Развитие скоростно – силовых качеств у детей среднего школьного возраста.		
Учебная практика	36	
Виды работ: изучение документации, наблюдение и анализ занятий.		
Производственная практика	144	
Виды работ: наблюдение и анализ занятий, проведение и самоанализ занятий, анализ учебной документации.		
Всего:	645	

Промежуточная аттестация:

по профессиональному модулю – квалификационный экзамен в 7 семестре;

по МДК 01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов – дифференцированный зачёт в 7 семестре;

учебная практика - дифференцированный зачёт в 3 семестре;

производственная практика – дифференцированный зачёт в 7 семестре.

4. Условия реализации рабочей программы профессионального модуля

4.1. Образовательные технологии

Образовательные технологии, используемые при реализации программы модуля:

1. Лекционно-семинарско- зачетная система
2. Информационно-коммуникационные технологии
3. Исследовательские методы в обучении

4.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие учебного кабинета: теории и методики избранного вида спорта.

Оборудование учебного кабинета:

1. рабочие места по количеству обучающихся;
2. рабочее место преподавателя,

Технические средства обучения: мультимедийный проектор, компьютер, интерактивная доска или экран

Спортивного комплекса:

спортивный зал;
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
стрелковый тир (электронный).

Залов:

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
актовый зал.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинетов:

рабочие места по количеству обучающихся;
рабочее место преподавателя;
комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения: компьютер с выходом в Интернет,
интерактивная доска или экран, мультимедийный проектор.

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.),маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, ядра, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Стрелковый тир (электронный).

4.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 205 с.
2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 264 с.
3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с.
4. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. образования/ Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.; под ред. Ю.Д.Железняка. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2017.
5. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высш. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 13-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2016.

Дополнительные источники

1. Ашмарин Б.А., Шиян Б.М., Минаев Б.Н. и др. Теория и методика физического воспитания: Учебник. – М.:Просвещение,1988.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для учреждений СПО. - М.: КНОРУС, 2011.
3. Бражник В.И. Методика развития скоростных и скоростно – силовых качеств в подготовке бегунов на короткие дистанции: Пособие – Улан-Удэ: БГУ, 1997.
4. Е.Л.Чеснова Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник. - РИО КузГПА, 2010.
5. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте: Пособие - Улан-Удэ, 1993.
6. Новиков А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы): Пособие – Улан-Удэ, 1998.
7. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка: Пособие – М.: Олимпия Пресс, 2001.
8. Спортивная борьба (актуальные вопросы теории и практики) Под ред. Калмыкова С.В. – Улан-Удэ: БГУ, 2001.
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения/ Под ред.Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М.: Учебник. – М., Академия, 2014.
10. Стрельников В.А.Подготовка боксёров – разрядников: Пособие - Улан-Удэ, 1994.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика / Под ред. Грецова Г.В.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.
12. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высш. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 13-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2020.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
14. Шахмурадов Ю. Р.Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений.- Махачкала: Издательский дом «Эпоха»,2011.
Интернет ресурсы:

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru>
Российская Спортивная Энциклопедия. <http://www.libsport.ru/>
Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. <http://lib.sportedu.ru/>
Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>
Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. <http://www.spbniiifk.ru/>.
Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. <http://science.sportedu.ru/>.
<http://sportteacher.ru/association/> - сайт объединения учителей физической культуры России. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта
<http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
<http://mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ
Сайт электронной библиотеки по спорту <http://fizkult-ura.com/>

4.4 Общие требования к организации образовательного процесса

Аудиторные занятия проводятся в виде лекций, практических занятий, лабораторных работ. Контроль знаний проводится в виде компьютерного тестирования, контрольных работ, зачёта, экзамена.

Для освоения модуля необходимо параллельное изучение следующих профессиональных модулей и дисциплин: ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения; ПМ.03 Методическое обеспечение процесса физического воспитания; «Теория и история физической культуры», «Педагогика», «Психология», «Анатомия», «Безопасность жизнедеятельности».

При реализации программы предусматривается учебная и производственная практика, которые проводятся образовательным учреждением при освоении студентами профессиональных компетенций в рамках модуля Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

Производственная практика проводится в организациях, направление деятельности которых соответствует профилю изучаемого модуля.

Аттестация по итогам учебной практики проводится с учетом результатов, подтвержденных документами соответствующих организаций.

4.5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, реализующих программу профессионального модуля Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения, определяются на основе п. 7.15 ФГОС СПО по специальности 49.02.01 физическая культура от 11 августа 2014 г. № 976: «Реализация ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является

обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года».

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих руководство практикой: высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого модуля, опыт деятельности в организациях, соответствующих профессиональной сфере является обязательным.

5. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля (вида профессиональной деятельности)

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения профессионального модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, а также при прохождении учебной и производственной (для ППСЗ– (по профилю специальности)) практики.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
анализа учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию	Дифференцированный зачёт
определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий	
применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений	
проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта	
наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции	
тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта	
собственного спортивного совершенствования	
ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов	
анализа учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию	
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;	Контрольная работа
использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;	Контрольная работа
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;	Контрольная работа
устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;	Контрольная работа
проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;	Контрольная работа
оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;	Контрольная работа
использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;	Контрольная работа
осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.	Контрольная работа
Знать: историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;	Контрольная работа
основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;	Контрольная работа
теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;	Контрольная работа
сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;	Контрольная работа
теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;	Контрольная работа
методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;	Контрольная работа
организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;	Контрольная работа
теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;	Контрольная работа
систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;	Контрольная работа
мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;	Контрольная работа
способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта;	Контрольная работа
методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;	Контрольная работа
виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;	Контрольная работа
разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;	Контрольная работа
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.	Контрольная работа

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
--	--	-------------------------------------

Общие компетенции		
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Знать высказывания известных людей о спорте, физической культуре и здоровом образе жизни	Контрольная работа
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Иметь практический опыт в организации собственной деятельности, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Контрольная работа
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Иметь практический опыт в оценивании рисков и принятии решений в нестандартных ситуациях.	Контрольная работа
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Иметь практический опыт в осуществлении поиска, анализа и оценки информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Контрольная работа
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Иметь практический опыт в использовании информационно-коммуникационных технологий для совершенствования профессиональной деятельности.	Контрольная работа
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	Иметь практический опыт в работе в коллективе и команде, взаимодействии с коллегами и социальными партнерами.	Контрольная работа
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	Иметь практический опыт в постановке целей, мотивировании деятельности занимающихся физической культурой и спортом, организации и контроллинге их работы с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	Контрольная работа
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Иметь практический опыт в самостоятельном определении задач профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Контрольная работа
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.	Иметь практический опыт в осуществлении профессиональной деятельности в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Контрольная работа

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	Иметь практический опыт в осуществлении профилактики травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	Контрольная работа
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	Иметь практический опыт в строительстве профессиональной деятельности с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	Контрольная работа
ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Иметь практический опыт во владении профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Контрольная работа
Вид профессиональной деятельности: Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта		
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	Иметь практический опыт в Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	Контрольная работа
ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.	Иметь практический опыт в проведении учебно-тренировочных занятий.	Контрольная работа
ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.	Иметь практический опыт в руководстве соревновательной деятельностью спортсменов.	Контрольная работа
ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	Иметь практический опыт в осуществлении педагогического контроля, оценивании процесса и результата деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	Контрольная работа
ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.	Иметь практический опыт в анализировании учебно-тренировочных занятий, процессе и результате руководства соревновательной деятельностью	Контрольная работа
ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.	Иметь практический опыт в проведении спортивного отбора и спортивной ориентации.	Контрольная работа
ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.	Иметь практический опыт в подборе, эксплуатации и приготовлении к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.	Контрольная работа
ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.	Иметь практический опыт в оформлении и ведении документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность	Контрольная работа

	спортсменов.	
--	--------------	--