

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа УралГУФК  
М. В. Габов  
« 29 » мая 2018г.



**АННОТАЦИИ РАБОЧИХ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИН  
И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ**

по специальности

**49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

профиль получаемого образования гуманитарный

срок получения СПО по ППСЗ 2г. 10м.

срок реализации программы 2018-2021 г.г.

**АННОТАЦИИ РАБОЧИХ ПРОГРАММ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**  
**ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ**  
**УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ**

**ОГСЭ.01 Основы философии**

Учебная дисциплина «Основы философии» относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен *уметь*:

ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основах формирования культуры гражданина и будущего специалиста;

*знать*:

основные категории и понятия философии;  
роль философии в жизни человека и общества;  
основы философского учения о бытии;  
сущность процесса познания;  
основы научной, философской и религиозной картин мира;  
об условиях формирования личности, свободе и ответственности за сохранение жизни, культуры, окружающей среды;  
о социальных и этических проблемах, связанных с развитием и использованием достижений науки, техники и технологии.

**Содержание дисциплины**

Раздел 1 Философия как мировоззрение

1.1 Роль философии в жизни человека и общества

Раздел 2 История философии

2.1 Философия Древнего Востока

2.2 Античная философия

2.3 Философия Средних веков и эпохи Возрождения.

2.4 Философия Нового времени и эпохи Просвещения

2.5 Немецкая классическая философия

2.6 Постклассическая философия

2.7 Современная западная философия

2.8 Русская философия

Раздел 3 Общество и человек

3.1 Общество как саморазвивающаяся система

3.2 Природа человека и смысл его существования

3.3 Глобальные проблемы современности

Раздел 4 Онтология

4.1 Учение о бытии, субстанции и материи

4.2 Атрибуты материи

Раздел 5 Сознание как философская проблема

5.1 Учение о сознании

Раздел 6 Гносеология

6.2 Научное познание

### **ОГСЭ.02 История**

Учебная дисциплина «История» относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен *уметь*:

ориентироваться в современной экономической, политической и культурной ситуации в России и мире;

выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем;

*знать*:

основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.);

сущность и причины локальных, региональных, начале XXI вв.;

основные процессы (интеграционные, поликультурные, миграционные и иные) политического и экономического развития ведущих государств и регионов мира;

назначение ООН, НАТО, ЕС и других организаций и основные направления их деятельности;

о роли науки, культуры и религии в сохранении и укреплении национальных и государственных традиций;

содержание и назначение важнейших законодательных и иных нормативных правовых актов мирового и регионального значения.

### **Содержание дисциплины**

Раздел 1 Основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже XX и XXI вв.

1.1 Распад СССР. Формирование ближнего зарубежья

1.2 Миссия сверхдержав

1.3 Китай. Непростой путь от региональной к глобальной державе

1.4 Международные отношения в конце XX-XXI в

Раздел 2 Сущность и причины локальных и региональных межгосударственных конфликтов в конце XX-XXI в.

- 2.1 Региональные конфликты с глобальными последствиями
- 2.2 Иллюзия утраченных угроз
- 2.3 Глобальная безопасность. Кто и кому и чем угрожает в современном мире
- 2.4 Ахиллесовы пяты современной цивилизации
- 2.5 Понятие исламского вызова
- Раздел 3 Основные процессы политического развития ведущих государств и регионов мира
- 3.1 Признаки новой экономической эпохи
- 3.2 Историческое перепутье России
- 3.3 Понятие национальных задач. Спектр национальных задач России

### **ОГСЭ.03 Психология общения**

Учебная дисциплина «Психология общения» относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь**:

применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;

использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;

**знать**:

взаимосвязь общения и деятельности;

цели, функции, виды и уровни общения;

роли и ролевые ожидания в общении;

виды социальных взаимодействий;

механизмы взаимопонимания в общении;

техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;

этические принципы общения;

источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.

### **Содержание дисциплины**

- 1 Общение как предмет научного знания
- 2 Социальная перцепция
- 3 Интерактивная функция общения
- 4 Коммуникативная функция общения
- 5 Психологические особенности общения
- 6 Роль и ролевые ожидания в общении, формы делового общения
- 7 Конфликтное общение
- 8 Этические формы общения

### ОГСЭ.04 Иностранный язык

Учебная дисциплина «Иностранный язык» относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен *уметь*:

общаться (устно и письменно) на иностранном языке на профессиональные и повседневные темы;

переводить (со словарем) иностранные тексты профессиональной направленности;

самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас;

*знать*:

лексический (1200 - 1400 лексических единиц) и грамматический минимум, необходимый для чтения и перевода (со словарем) иностранных текстов профессиональной направленности.

### Содержание дисциплины

- 1 Учеба
- 2 Профессиональное образование
- 3 Выбор профессии
- 4 Страноведение
- 5 Праздники в разных странах
- 6 Город, свободное время, путешествия
- 7 Охрана окружающей среды
- 8 Энергетика будущего
- 9 XXI век и новые технологии
- 10 Здоровый образ жизни
- 11 Путешествия
- 12 Здоровье
- 13 Спорт
- 14 Физическая культура

### ОГСЭ.05 Физическая культура

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная нагрузка по дисциплине «Физическая культура» в связи со спецификой специальности учитывается в объеме времени, отводимом на освоение МДК.02.01. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной

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

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь:**

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

применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности, соблюдать технику безопасности;

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**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;

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

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

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

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

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

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

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

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

## Содержание дисциплины

Раздел 1 Теоретическая часть

Раздел 2 Практическая часть

2.1 ИВС с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов

2.2 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки

2.1.1 Гимнастика

2.1.2 Легкая атлетика

2.1.3 Подвижные игры

2.1.4 Спортивные игры

2.1.5 Спортивные танцы

2.1.6 Плавание

2.1.7 Футбол

2.1.8 Борьба

2.1.9 Лыжная подготовка

2.1.10 Аэробика

2.1.11 Конькобежный спорт

2.1.12 Туризм

## ОГСЭ.06 Русский язык и культура речи

Учебная дисциплина «Русский язык и культура речи» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура и включена в учебный план за счет объема времени, отведенного на вариативную часть учебных циклов ППССЗ.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: ориентироваться в различных речевых ситуациях, учитывать, кто, кому, что, с какой целью, где и когда говорит/пишет;

продуцировать тексты конкретных речевых жанров;

редактировать свою и чужую речь;

анализировать и совершенствовать свою речь;

владеть такими жанрами устной речи, которые необходимы для свободного общения в процессе профессиональной деятельности, в частности, уметь вести деловую беседу, обмениваться информацией, давать оценки;

вести дискуссию и участвовать в ней; выступать на собраниях с отчетами, докладами, критическими замечаниями и предложениями;

соблюдать правила речевого этикета;

владеть профессионально значимыми письменными жанрами;

определять причины коммуникативных удач и неудач;

грамотно в орфографическом, пунктуационном и речевом отношении оформлять письменные тексты, используя словари и справочники.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:  
 связь языка и истории, культуры русского и других народов;  
 смысл понятий: речевая ситуация и ее компоненты, литературный язык, языковая норма, культура речи;  
 основные единицы и уровни языка, их признаки и взаимосвязь;  
 орфоэпические, лексические, грамматические, орфографические и пунктуационные нормы современного русского литературного языка;  
 нормы речевого поведения в социально-культурной, учебно-научной, официально-деловой сферах общения;  
 формы речи (устной и письменной), ее разновидности (диалог, монолог), особенности функциональных стилей русского языка;  
 понятие речевой деятельности, ее структуру и разновидности (говорение-слушание, письмо-чтение) и текста как продукта и процесса речевой деятельности;  
 основные речевые жанры в речи тренера;  
 основные коммуникативные качества речи;  
 понятие речевого этикета;  
 сущность литературной нормы и ее разновидности;  
 основные типы лингвистических словарей.

### **Содержание дисциплины**

- Тема 1 Язык и речь
- Тема 2 Понятие культуры речи
- Тема 3 Функциональные стили речи
- Тема 4 Лексика
- Тема 5 Фразеология
- Тема 6 Лексикография
- Тема 7 Фонетика
- Тема 8 Графика
- Тема 9 Орфография
- Тема 10 Морфемика
- Тема 11 Понятие о морфологии
- Тема 12 Понятие о синтаксисе
- Тема 13 Текст и его признаки



## МАТЕМАТИЧЕСКИЙ И ОБЩИЙ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ

### ЕН.01 Математика

Учебная дисциплина «Математика» относится к обязательным дисциплинам математического и естественно-научного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь**:

применять математические методы для решения профессиональных задач;

решать комбинаторные задачи, находить вероятность событий;  
анализировать результаты измерения величин с допустимой погрешностью, представлять их графически;

выполнять приближенные вычисления;

проводить элементарную статистическую обработку информации и результатов исследований;

**знать**:

понятие множества, отношения между множествами, операции над ними;

основные комбинаторные конфигурации;

способы вычисления вероятности событий;

способы обоснования истинности высказываний;

понятие положительной скалярной величины, процесс ее измерения;

стандартные единицы величин и соотношения между ними;

### Содержание дисциплины

Раздел 1 Множества и операции над ними

1.1 Множество и его элементы

1.2 Арифметические операции над множествами

Раздел 2 Основные понятия математической логики.

2.1 Основные понятия математической логики

2.2 Логические операции над предикатами. Кванторы.

Раздел 3 Элементы комбинаторики

3.1 Основные комбинаторные конфигурации

3.2 Бином Ньютона

Раздел 4 Элементы теории вероятностей и математической статистики.

4.1 Основные теоремы теории вероятностей и их следствия

4.2 Элементы математической статистики

## **ЕН.02 Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности**

Учебная дисциплина «Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности» относится к обязательным дисциплинам математического и естественно-научного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь:**

соблюдать правила техники безопасности и гигиенические рекомендации при использовании средств информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности;

применять современные технические средства обучения, контроля и оценки уровня физического развития, основанные на использовании компьютерных технологий;

создавать, редактировать, оформлять, сохранять, передавать информационные объекты различного типа с помощью современных информационных технологий использовать сервисы и информационные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть Интернет) для поиска информации, необходимой для решения профессиональных задач;

**знать:**

правила техники безопасности и гигиенические требования при использовании средств информационно-коммуникационных технологий;

основные технологии создания, редактирования, оформления, сохранения, передачи и поиска информационных объектов различного типа (текстовых, графических, числовых) с помощью современных программных средств;

назначение и технологию эксплуатации аппаратного и программного обеспечения, применяемого в профессиональной деятельности.

### **Содержание дисциплины**

Раздел 1 Информатизация в области физической культуры

1.1 Информационное общество

1.2 Понятие информационных процессов, систем и технологий

1.3 Информационные технологии физической культуры и спорта

Раздел 2 Разработка информационных объектов и технологии обмена информации

2.1 Создание информационных объектов

2.2 Технологии обмена информацией

Раздел 3 Назначение и технология эксплуатации аппаратного и программного обеспечения, применяемого в профессиональной деятельности

3.1 Программное обеспечение, применяемое в профессиональной деятельности

3.2 Аппаратное обеспечение, применяемое в профессиональной деятельности

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОП.01 Анатомия**

Учебная дисциплина «Анатомия» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части профессионального учебного цикла обучающийся по общепрофессиональным дисциплинам должен *уметь*:

определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;

определять возрастные особенности строения организма человека;

применять знания по анатомии в профессиональной деятельности;

определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений;

отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;

*знать*:

основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии и анатомии человека;

строение и функции систем органов здорового человека:

опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами;

основные закономерности роста и развития организма человека;

возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи;

анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;

динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения;

способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков.

### **Содержание дисциплины**

Раздел 1 Клетки. Ткани

Тема 1.1 Клетки. Ткани

Раздел 2 Учение о костях, их соединениях. Учение о мышцах

Тема 2.1 Учение о костях и их соединениях, общая часть

Тема 2.2 Скелет туловища

Тема 2.3 Скелет черепа

Тема 2.4 Скелет верхней конечности

Тема 2.5 Скелет нижней конечности

Тема 2.6 Общая миология

Тема 2.7 Мышцы туловища

Тема 2.8 Мышцы головы и шеи

Тема 2.9 Мышцы верхней и нижней конечностей

Тема 2.10 Динамическая морфология

Тема 2.11 Конституциональная морфология. Понятие об антропометрии

Раздел 3 Анатомия нервной системы

Тема 3.1 Учение о нервной системе. Центральная нервная система, спинной мозг

Тема 3.2 Периферическая нервная система

Тема 3.3 Головной мозг

Тема 3.4 Мозжечок. Базальные ядра

Тема 3.5 Плащ полушарий

Тема 3.6 Вегетативная (автономная) нервная система

Раздел 4 Анатомия желёз внутренней секреции

Тема 4.1 Общая часть учения об органах внутренней секреции

Тема 4.2 Периферические железы

Раздел 5 Учение об органах чувств

Тема 5.1 Общая часть учения об органах чувств. Орган зрения

Тема 5.2 Преддверно-улитковый орган

Тема 5.3 Общий покров тела

Раздел 6 Дыхательная система

Тема 6.1 Дыхательная система. Гортань, трахея, бронхи

Тема 6.2 Лёгкие. Средостение

Раздел 7 Учение о сердце и сосудах

Тема 7.1 Общая часть учения о сердце и сосудах. Сердце

Тема 7.2 Артерии большого круга кровообращения

Тема 7.3 Строение венозной и лимфатической систем

Раздел 8 Пищеварительная система

Тема 8.1 Полость рта. Глотка. Пищевод. Желудок

Тема 8.2 Тонкая и толстая кишка. Печень, поджелудочная железа

Раздел 9 Мочевыделительная (мочевая) система

Тема 9.1 Мочевые органы: почки

Тема 9.2 Почечные чашки, лоханки, мочеточники. Мочевой пузырь

Раздел 10 Половая система

Тема 10.1 Женские половые органы

Тема 10.2 Мужские половые органы

## **ОП.02 Физиология с основами биохимии**

Учебная дисциплина «Физиология с основами биохимии» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь**:

измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов;

оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;

использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой;

**знать**:

физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;

понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;

регулирующие функции нервной и эндокринной систем;

роль центральной нервной системы в регуляции движений;

особенности физиологии детей, подростков и молодежи;

взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;

физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;

механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности;

физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости;

физиологические основы спортивного отбора и ориентации;

биохимические основы развития физических качеств;

биохимические основы питания;

общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;

возрастные особенности биохимического состояния организма.

### **Содержание дисциплины**

Тема 1 Введение в физиологию

Тема 2 Общие закономерности и основные понятия физиологии

Тема 3 Нервная система

Тема 4 Высшая нервная деятельность

Тема 5 Физиология вегетативной нервной системы

- Тема 6 Физиология сенсорных систем  
Тема 7 Физиология системы крови  
Тема 8 Физиология сердца и кровообращения  
Тема 9 Физиология дыхания  
Тема 10 Физиология пищеварения  
Тема 11 Обмен веществ и энергии  
Тема 12 Тепловой обмен  
Тема 13 Физиология выделения  
Тема 14 Физиология желез внутренней секреции  
Тема 15 Физиологические основы физических упражнений. Физиологическая классификация физических упражнений  
Тема 16 Адаптация организма к физическим нагрузкам  
Тема 17 Функциональные изменения в организме при физических нагрузках  
Тема 18 Физическая работоспособность спортсмена  
Тема 19 Физиологические основы утомления организма спортсмена  
Тема 20 Физиологическая характеристика восстановительных процессов  
Тема 21 Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков  
Тема 22 Физиологические основы развития тренированности  
Тема 23 Физиологические особенности спортивной тренировки женщин  
Тема 24 Физиологические основы оздоровительной физической культуры  
Тема 25 Возрастная физиология. Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека  
Тема 26 Физиологические особенности растущего организма  
Тема 27 Физиологические особенности организма людей среднего и пожилого возраста  
Тема 28 Физиологические особенности урока физической культуры в школе  
Тема 29 Физиологические особенности организма спортсменов юношеского возраста и их адаптация к физическим нагрузкам  
Тема 30 Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста при адаптации к физическим нагрузкам  
Тема 31 Физиологические основы индивидуально-топологических особенностей спортсменов и их развитие в онтогенезе

### **ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части учебного цикла

обучающийся должен **уметь:**

использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;

определять суточный расход энергии, составлять меню;

обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

**знать:**

основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;

гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

понятие медицинской группы;

гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

основы профилактики инфекционных заболеваний;

основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся; гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;

гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;

основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;

гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;

гигиенические основы закаливания;

физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;

понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

### **Содержание дисциплины**

Раздел 1 Организм и факторы окружающей среды

Тема 1.1 Гигиена воздуха. Воздух и окружающая среда

Тема 1.2 Гигиена воды и почвы

- Тема 1.3 Биологические факторы внешней среды. Инфекционные заболевания
- Раздел 2 Гигиена опорно-двигательного аппарата
- Тема 2.1 Гигиена опорно-двигательного аппарата. Профилактика нарушений осанки
- Раздел 3 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов
- Тема 3.1 Особенности гигиенических факторов в подготовке спортсменов
- Тема 3.2 Предупреждение травматизма, перетренированности и перенапряжения при занятиях физической культурой
- Тема 3.3 Гигиена различных возрастных групп занимающихся
- Раздел 4 Здоровый образ жизни
- Тема 4.1 Понятие о здоровье, здоровом образе жизни
- Тема 4.2 Значение и принципы закаливания
- Раздел 5 Личная гигиена спортсмена
- Тема 5.1 Рациональный суточный режим. Гигиена органов чувств
- Тема 5.2 Гигиена спортивной одежды и обуви
- Тема 5.3 Общий покров тела
- Раздел 6 Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации
- Тема 6.1 Основы гигиены спортивных сооружений
- Раздел 7 Гигиенические основы питания
- Тема 7.1 Гигиена питания
- Тема 7.2 Особенности питания и пищевых рационов спортсменов

#### **ОП.04 Основы врачебного контроля**

Учебная дисциплина «Основы врачебного контроля» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь**:

взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;  
проводить простейшие функциональные пробы;

**знать**:

цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;

назначение и методику проведения простейших функциональных проб;

основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности.



## Содержание дисциплины

- Раздел 1 История и содержание врачебного контроля
  - 1.1 Введение в специальность врачебный контроль в физической культуре
  - 1.2 Основные понятия и термины
- Раздел 2 Основы пропедевтики врачебного контроля
  - 2.1 Методы врачебно-педагогических наблюдений
  - 2.2 Функциональные пробы
- Раздел 3 Организация врачебно- (педагогического) контроля в учебно-тренировочном процессе в РФ
  - 3.1 Оценка состояния здоровья спортсменов
- Раздел 4 Методическая и методологическая основа врачебного контроля
  - 4.1 Этапы врачебно-(педагогического) контроля
- Раздел 5 Вопросы частного раздела врачебного контроля - перетренированность
  - 5.1 Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение
- Раздел 6 Врачебно-(педагогические) наблюдения при проведении соревнований и спортивно-массовых мероприятий
  - Тема 6 Организация врачебно-педагогических наблюдений спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий
    - 6.2 Организация врачебно-педагогических наблюдений за физическими упражнениями отдельных групп населения
- Раздел 7 Антидопинговая политика и её реализация
  - 7.1 Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика
  - 7.2 Антидопинговые правила и процедурные правила допинг- контроля
  - 7.3 Использование допингов – основная угроза развитию современного спорта:
    - 7.3.1 Этические последствия
    - 7.3.2 Психологические последствия
    - 7.3.3 Медицинские последствия
  - 7.4 Допинговые проблемы современного спорта и организация антидопинговой профилактики.
  - 7.5 Особенности реализации олимпийского образования в контексте проведения антидопинговой профилактической работы с юными спортсменами.

## ОП.05 Педагогика

Учебная дисциплина «Педагогика» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь:**

оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм организации обучения и воспитания;

анализировать педагогическую деятельность, педагогические факты и явления;

находить и анализировать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;

ориентироваться в современных проблемах образования, тенденциях его развития и направлениях реформирования;

**знать:**

взаимосвязь педагогической науки и практики, тенденции их развития; значение и логику целеполагания в обучении и педагогической деятельности;

принципы обучения и воспитания;

особенности содержания и организации педагогического процесса в условиях разных типов и видов образовательных организаций, на различных ступенях образования;

формы, методы и средства обучения и воспитания, их педагогические возможности и условия применения;

психолого-педагогические условия развития мотивации и способностей в процессе обучения, основы развивающего обучения, дифференциации и индивидуализации обучения и воспитания;

понятие нормы и отклонения, нарушения в соматическом, психическом, интеллектуальном, речевом, сенсорном развитии человека (ребенка), их систематику и статистику;

особенности работы с одаренными детьми, детьми с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;

приемы привлечения учащихся к целеполаганию, организации и анализу процесса и результатов обучения;

средства контроля и оценки качества образования, психолого-педагогические основы оценочной деятельности педагога.

## **Содержание дисциплины**

Раздел 1 Основы общей педагогики

1.1 Педагогика как наука

1.2. Образование как педагогический процесс и как общественное явление

1.3 Методология и методы педагогических исследований

Раздел 2 Теория обучения

2.1 Сущность процесса обучения

- 2.2 Современные дидактические концепции
- 2.3 Закономерности и принципы обучения
- 2.4 Цели и содержание образования как основа базовой культуры личности
- 2.5 Методы и средства обучения
- 2.6 Урок как основная форма организации обучения
- 2.7 Проверка результатов обучения
- Раздел 3 Теория и методика воспитания
- 3.1 Воспитание в целостном педагогическом процессе
- 3.2 Современные зарубежные педагогические концепции и перспективы воспитания в России. Актуальность анализа зарубежных концепций
- 3.3 Содержание процесса воспитания
- 3.4 Методы и средства воспитания
- 3.5 Коллектив как объект и субъект воспитания
- 3.6 Социализация и воспитание. Семья как институт социализации
- Раздел 4 Введение в педагогическую деятельность
- 4.1 Общая характеристика педагогической профессии
- 4.2 Профессиональная деятельность и личность педагога
- 4.3 Профессиональная компетентность педагога
- 4.4 Подготовка и профессиональное становление личности педагога
- Раздел 5 Коррекционная педагогика с основами специальной психологии
- 5.1 Предмет, задачи, принципы, категории коррекционной педагогики
- 5.2 Основные научные теории коррекционной педагогики
- 5.3 Психолого-педагогические особенности коррекционно-развивающего обучения
- 5.4 Индивидуализация обучения, сенсорное развитие, предметно-практическая и продуктивная деятельность, формирование социально-нравственного поведения.
- 5.5 Организация индивидуально-групповых коррекционных занятий
- 5.6 Основные направления коррекционной работы

### **ОП.06 Психология**

Учебная дисциплина «Психология» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь:**

применять знания по психологии при решении педагогических задач;  
 выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;

**знать:**

особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой;

основы психологии личности;

закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности;

возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;

психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте;

особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте;

групповую динамику;

понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения;

основы психологии творчества;

психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;

влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды);

основы психологии тренировочного процесса;

основы спортивной психодиагностики.

### **Содержание дисциплины**

Раздел 1 Основы общей психологии

Тема 1.1 Введение в психологию

Тема 1.2 Развитие психики в филогенезе

Раздел 2 Основы психологии личности

Тема 2.1 Личность и её развитие

Тема 2.2 Познательная сфера личности

Тема 2.3 Эмоционально-волевая сфера личности

Тема 2.4 Индивидуально-психологические особенности личности

Тема 2.5 Психологическая характеристика деятельности

Раздел 3 Возрастная периодизация

Тема 3.1 Закономерности возрастного развития

Тема 3.2 Психология дошкольника

Тема 3.3 Психология младшего школьника

Тема 3.4 Группа как социально-психологический феномен

Тема 3.5 Основы психологии детей с особыми образовательными потребностями

Раздел 4 Основы психологии спорта

Тема 4.1 Психологическое значение возрастно-половых факторов в ФК и С

Тема 4.2 Психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности

Тема 4.3 Механизмы развития мотивации ФСД

Тема 4.5 Основы психологии тренировочного процесса

Тема 4.6 Основы спортивной психодиагностики

### **ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта**

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь**:

ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;

использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;

правильно использовать терминологию в области физической культуры;

оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;

находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;

**знать**:

понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;

историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;

современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;

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

### **Содержание дисциплины**

- Раздел 1 Теория и история физической культуры как учебная дисциплина
  - 1.1 Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия
- Раздел 2 История ФК и С зарубежных стран
  - 2.1 Возникновение и развитие физической культуры в первобытном обществе, государствах Древнего мира, Средние века и в странах Востока
  - 2.2 Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII века до настоящего время
- Раздел 3 История ФК и С России
  - 3.1 Физическая культура и спорт нашей страны с древнейших времен до 1917 года
  - 3.2 Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта
  - 3.3 Физическая культура и спорт в Российской Федерации и на Южном Урале
- Раздел 4 История международного спортивного и олимпийского движения
  - 4.1 Возникновение и первоначальное развитие международного олимпийского движения
  - 4.2 Международное спортивное и олимпийское движение в настоящее время
- Раздел 5 Теория и методика физического воспитания

5.1 Система физического воспитания в Российской Федерации в настоящее время

5.2 Средства и методы физического воспитания

5.3 Общеметодические и специфические принципы физического воспитания

5.4 Основы теории обучения двигательным действиям

5.5 Теоретико-практические основы развития физических качеств

5.6 Формы построения занятий в физическом воспитании

5.7 Планирование и контроль работы по физическому воспитанию

5.8 Физическое воспитание детей раннего, дошкольного, школьного возраста и учащихся образовательных учреждений довузовского профессионального образования

5.9 Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития

Раздел 6 Теория и методика спорта

6.1 Общая характеристика спорта

6.2 Основы спортивной тренировки

Раздел 7 Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры

7.1 Общая характеристика оздоровительной физической культуры

7.2 Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры

### **ОП.08 Правовое обеспечение профессиональной деятельности**

Учебная дисциплина «Правовое обеспечение профессиональной деятельности» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь**:

использовать нормативные правовые документы, регламентирующие деятельность в области образования, физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;

защищать свои права в соответствии с гражданским, гражданским процессуальным и трудовым законодательством;

анализировать и оценивать результаты и последствия действий (бездействия) с правовой точки зрения;

**знать**:

основные положения Конституции Российской Федерации;

права и свободы человека и гражданина, механизмы их реализации;

понятие и основы правового регулирования в области образования, физической культуры и спорта, в том числе регулирование деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности;

основные законодательные акты и нормативные документы, регулирующие правоотношения в области образования, физической культуры и спорта;

правовое положение коммерческих и некоммерческих организаций в сфере физической культуры и спорта;

социально-правовой статус учителя, преподавателя, организатора физической культуры и спорта;

порядок заключения трудового договора и основания его прекращения; правила оплаты труда;

понятие дисциплинарной и материальной ответственности работника; виды административных правонарушений и административной ответственности;

нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров.

### **Содержание дисциплины**

Раздел 1 Основные положения дисциплины «Правовое обеспечение профессиональной деятельности»

1.1 Основные положения дисциплины «Правовое обеспечение профессиональной деятельности»

Раздел 2 Нормативно-правовые основы развития физической культуры и спорта на международном, региональном и национальных уровнях

2.1 Нормативно-правовые основы развития физической культуры и спорта на международном, региональном и национальном уровнях

2.2 Правовые основы деятельности международных физкультурно-спортивных организаций

Раздел 3 Нормативно-правовое регулирование физической культуры и спорта в Российской Федерации

3.1 Система законодательства Российской Федерации и субъектов РФ о физической культуре и спорте

3.2 Правовое регулирование управленческих отношений в сфере физической культуры и спорта

3.3 Правовое регулирование создания и организации деятельности коммерческих физкультурно-спортивных организаций

3.4 Правовое регулирование создания и организации деятельности некоммерческих физкультурно-спортивных организаций

3.5 Лицензирование в сфере физической культуры и спорта

3.6 Правовые основы ресурсного обеспечения в области физической культуры и спорта

3.7 Права и обязанности участников трудовых отношений в области физической культуры и спорта

3.8 Юридическая ответственность в сфере физической культуры и спорта

3.9 Правовые основы борьбы с допингом в Российской Федерации



### ОП.09 Основы биомеханики

Учебная дисциплина «Основы биомеханики» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь**:

применять знания по биомеханике в профессиональной деятельности;  
проводить биомеханический анализ двигательных действий;

**знать**:

основы кинематики и динамики движений человека;  
биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;  
биомеханику физических качеств человека;  
половозрастные особенности моторики человека;  
биомеханические основы физических упражнений.

#### Содержание дисциплины

Тема 1.1 Кинематика движений человека

Тема 1.2 Динамика движений

Тема 1.3 Строение и функции биомеханической системы

Тема 1.4 Биомеханика двигательных действий.

Тема 1.5 Биомеханика двигательных качеств

Тема 1.6 Дифференциальная биодинамика

### ОП.10 Безопасность жизнедеятельности

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен **уметь**:

организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

применять первичные средства пожаротушения;

ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

оказывать первую помощь пострадавшим;

**знать:**

принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

основы военной службы и обороны государства;

задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

способы защиты населения от оружия массового поражения;

меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;

основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящие на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;

область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

### **Содержание дисциплины**

Раздел 1 Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и организация защиты населения

Тема 1.1 Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера

Тема 1.2 Организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Тема 1.3. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Тема 1.4 Обеспечение устойчивости функционирования объектов экономики

## Раздел 2 Основы военной службы

Тема 2.1 Основы обороны государства

Тема 2.2 Военная служба - особый вид федеральной государственной службы

Тема 2.3 Основы военно-патриотического воспитания

## Раздел 3 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Тема 3.1 Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества

### **ОП.11 Спортивная биохимия**

Учебная дисциплина «Спортивная биохимия» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура и включена в учебный план за счет объема времени, отведенного на вариативную часть учебных циклов ППСЗ.

В результате изучения дисциплины «Спортивная биохимия» студент должен

**знать:**

особенности биохимических процессов в организме в покое и физической нагрузке;

особенности биохимических процессов в организме при работе различной интенсивности и продолжительности;

особенности биохимических процессов в организме в период отдыха;

**уметь:**

использовать полученные знания для подбора наиболее эффективных средств и методов рационализации тренировочного процесса;

использовать полученные знания для правильного подбора и использования средств, ускоряющих восстановление после мышечной работы.

**владеть:**

биохимической терминологией;

основными методами и рациональными приемами сбора, обработки и представления научной информации;

методиками определения уровня тренированности спортсмена, эффективности восстановительных процессов и параметров адаптации к физическим нагрузкам.

### **Содержание дисциплины**

Тема 1 Биохимия мышц и мышечного сокращения. Типы мышечных волокон

Тема 2 Биоэнергетические процессы при мышечной деятельности

Тема 3 Биохимические изменения в организме при работе

Тема 4 Биохимические изменения в организме при утомлении

Тема 5 Биохимические изменения в период мышечной работы и во время восстановления

Тема 6 Биохимические основы скоростно-силовых качеств и выносливости спортсмена

Тема 7 Адаптация к мышечной работе

### **ОП.12 Основы антидопингового обеспечения**

Учебная дисциплина «Основы антидопингового обеспечения» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура и включена в учебный план за счет объема времени, отведенного на вариативную часть учебных циклов ПССЗ.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**  
 свободно ориентироваться в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедуру допинг-контроля, правовые последствия применения допинга, способы защиты прав спортсмена;  
 применять международные акты и российское законодательство, иные нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность в области антидопингового обеспечения;  
 защищать свои права в соответствии с действующим законодательством;  
 анализировать и оценивать результаты и последствия действий(бездействий) с правовой точки зрения;  
 анализировать и оценивать сложившуюся ситуацию, владение методами убеждения;  
 донести в своей будущей профессиональной деятельности до учеников, воспитанников, студентов общие принципы и правила борьбы с допингом;  
 критически оценивать свое поведение, поведение других спортсменов, тренеров, медицинского персонала;  
 анализировать «запрещенный список»;  
 самостоятельно ориентироваться в списке запрещенных к использованию веществ и методов, уметь самостоятельно отслеживать изменения «запрещенного списка».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**  
 понятие допинга, историю борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта;  
 спортивные ценности, честность, спортивную этику, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования;  
 правовое регулирование борьбы с допингом: содержание и принципы антидопинговой Конвенции Совета Европы, Международную конвенцию ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Всемирного антидопингового кодекса, антидопинговых международных стандартов;

положения Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Общероссийских антидопинговых правил;

международные и национальные антидопинговые организации, роль Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций;

«запрещенный список»: его структуру и порядок создания;

химическую структуру классов веществ, включенных в список;

разрешение на терапевтическое использование, и порядок его получения;

эффекты производительности классов веществ, включенных в список;

последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов;

риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности;

права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности, роль и обязанности персонала спортсмена, управление результатами, биологический паспорт спортсмена;

роль спортсменов, персонала спортсмена, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории в борьбе с допингом;

процедуру допинг-контроля для крови и мочи; выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения;

роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата;

понятие и виды нарушений антидопинговых правил;

систему мер ответственности за применение допинга.

### **Содержание дисциплины**

Тема 1 Введение в допинговую тему

Тема 2 Основные понятия темы «Допинг»

Тема 3 Причины и последствия применения допинга

Тема 4 Цели и задачи борьбы с допингом Международно-правовая и национальная система противодействия допингу в спорте

Тема 5 Процедура допинг-контроля. Нарушения антидопинговых правил

Тема 6 Последствия нарушения антидопинговых правил

## АННОТАЦИИ ПРОГРАММ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ

### ПМ.01 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Рабочая программа профессионального модуля является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): **организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта** и соответствующих **общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК)** включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.;

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий;

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся;

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих;

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия;

ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия;

ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов;

ПК 1.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;

ПК 1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью;

ПК 1.6 Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию

ПК 1.8 Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь;

ПК 1.9 Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

Рабочая программа профессионального модуля может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке педагогов по физической культуре и спорту при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

Профессиональный модуль ПМ.01 входит в профессиональный цикл программы подготовки специалистов среднего звена

### **Цели и задачи профессионального модуля – требования к результатам освоения профессионального модуля:**

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями студент в ходе освоения профессионального модуля должен:

#### **иметь практический опыт:**

- анализа учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования и проведения учебно-тренировочных занятий;
- применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;
- наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

- тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;
- собственного спортивного совершенствования;
- ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

**уметь:**

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;
- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
- применять приемы страховки и самостраховки 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 самостраховки 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.

### **Структура профессионального модуля**

Профессиональный модуль ПМ.01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта включает:

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

ПП.01.01 Производственная практика по профилю специальности.

### **Содержание профессионального модуля**

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

Раздел 1 Избранный вид спорта как учебная дисциплина.

Тема 1.1 История возникновения и развития избранного вида спорта

Тема 1.2 Гигиенические требования и профилактика травматизма

Тема 1.3 Спортивная тренировка как педагогический процесс

Раздел 2 Теоретические основы построения процесса тренировки в избранном виде спорта

Тема 2.1 Цель, задачи, принципы, основные средства, методы и условия подготовки в избранном виде спорта

Тема 2.2 Теоретическая подготовка в избранном виде спорта

Тема 2.3 Общая физическая подготовка в избранном виде спорта

- Тема 2.4 Развитие основных физических качеств
- Тема 2.5 Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта
- Тема 2.6 Психологическая и тактическая подготовка в избранном виде спорта
- Тема 2.7 Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта
- Раздел 3 Построение, содержание и планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта
  - Тема 3.1 Организация и построение учебно-тренировочных занятий
  - Тема 3.2 Управление системой подготовки спортсмена
  - Тема 3.3 Спортивный отбор в избранном виде спорта
  - Тема 3.4 Планирование и методика проведения занятий в спортивных школах и секциях
  - Тема 3.5 Методика спортивных тренировок разных возрастных групп
- Раздел 4 Спортивное совершенствование в избранном виде спорта
  - Тема 4.1 Особенности психологической подготовки спортсмена в ИВС
  - Тема 4.2 Восстановительные мероприятия в ИВС
  - Тема 4.3 Спортивное совершенствование в избранном виде спорта
  - Тема 4.4 Сдача контрольных нормативов в ИВС
  - Тема 4.5 Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий
  - Тема 4.6 Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта, в том числе организация судейства
  - Тема 4.7 Организация и проведение контрольных тренировок
  - Тема 4.8 Составление психолого-педагогической характеристики личности занимающегося

### ***ПП.01.01 Производственная практика по профилю специальности***

Практика проводится в условиях максимально приближенных к реальной деятельности тренера-преподавателя, её целью является целостное выполнение профессиональных функций тренера-преподавателя избранного вида спорта на основе глубоких знаний, владения профессиональными компетенциями и методами научных исследований.

#### Раздел 1 Организационная работа

- 1.1 Участие в установочной конференции и собраниях бригады
- 1.2 Составление индивидуального плана практиканта на весь период практики
- 1.3 Ознакомление с базовой организацией, с её нормативно-правовыми документами и содержанием работы ДЮСШ (СДЮСШОР)
- 1.4 Ознакомление с организацией планирования и учёта учебно-тренировочной и воспитательной работы, задачами работы тренерско-преподавательского коллектива
- 1.5 Получение информации врача о медицинском контроле и врачебно-педагогическом обеспечении учебно-тренировочного процесса.

1.6 Инструктаж по технике безопасности, предупреждению травматизма и оказанию первой помощи

1.7 Подготовка письменного отчёта о практике, презентации о деятельности студента (бригады) в ходе практики, участие в защите результатов практики

Раздел 2 Методическая работа

2.1 Изучение документов планирования и учёта работы ДЮСШ (СДЮСШОР)

2.2 Разработка годового и месячного планов учебно-тренировочного процесса для прикреплённой группы

2.3 Разработка конспектов УТЗ, в том числе зачётного

2.4 Оформление документов педагогического анализа УТЗ

2.5 Участие в методических семинарах, проводимых для тренеров ДЮСШ (СДЮСШОР)

Раздел 3 Учебно-тренировочная работа

3.1 Проведение УТЗ в качестве помощника тренера и в целом, в том числе зачётного

3.2 Оценка уровня физической подготовленности занимающихся

3.3 Осуществление спортивного отбора школьников в группы начальной подготовки по виду спорта (по заданию тренера).

Раздел 4 Спортивно-массовая работа

4.1 Участие в организации и проведении соревнований (по плану ДЮСШ (СДЮСШОР))

4.2 Участие в соревнованиях в качестве судьи или руководителя команды

4.3 Участие в организации и проведении спортивных вечеров, праздников, показательных выступлений, встреч с выдающимися спортсменами

4.4 Подготовить положение о проведении соревнований и отчёт

Раздел 5 Научно-исследовательская работа

5.1 Сбор информации для выпускной квалификационной работы

5.2 Подготовка реферата, аналитического отчёта, статьи по результатам исследования

Раздел 6 Агитационно-пропагандистская работа

6.1 Участие в мероприятиях ДЮСШ (СДЮСШОР) с целью популяризации физической культуры и спорта

6.2 Участие в мероприятиях с целью формирования потребности в здоровом образе жизни и привлечении школьников к систематическим занятиям физкультурой и спортом

Раздел 7 Хозяйственная работа

7.1 Участие в подготовке и ремонте спортивного инвентаря, оборудования, спортивных площадок к предстоящим занятиям и соревнованиям

7.2 Участие в проведении мероприятий по благоустройству территории базовой организации

## **ПМ.02 ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ**

Рабочая программа профессионального модуля является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения и соответствующих **общих и профессиональных компетенций (ПК)** включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий;

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся;

ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения;

ПК 2.2 Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности;

ПК 2.3 Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия;

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

ПК 2.5 Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом;

ПК 2.6 Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

Рабочая программа профессионального модуля может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке педагогов по физической культуре и спорту при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

Профессиональный модуль ПМ.02 входит в профессиональный цикл программы подготовки специалистов среднего звена.

### **Цели и задачи профессионального модуля – требования к результатам освоения профессионального модуля:**

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями студент в ходе освоения профессионального модуля должен:

#### **иметь практический опыт:**

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

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

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

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

#### **уметь:**

– использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола,

морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- использовать основные приемы массажа и самомассажа;

**знать:**

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;
- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;
- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;
- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;
- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;
- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
- основные виды и приемы массажа.

### **Структура профессионального модуля**

Профессиональный модуль ПМ.01 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп и населения включает:

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

МДК 02.02. Организация физкультурно-спортивной работы

МДК 02.03. Лечебная физическая культура и массаж

УП.02.01 Учебная практика

ПП.02.01 Производственная практика по профилю специальности.

### **Содержание профессионального модуля**

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

- Раздел 1 Подвижные игры
- Раздел 2 Гимнастика
- Раздел 3 Легкая атлетика
- Раздел 4 Спортивные игры (баскетбол, волейбол)
- Раздел 5 Спортивные танцы
- Раздел 6 Борьба
- Раздел 7 Плавание
- Раздел 8 Лыжный спорт
- Раздел 9 Футбол
- Раздел 10 Туризм
- Раздел 11 Конькобежный спорт
- Раздел 12 Аэробика

### ***МДК 02.02. Организация физкультурно-спортивной работы***

Раздел 1. Современный подход к организации физической культуры и спорта

Тема 1.1 Сущность физкультурно-спортивной деятельности

Тема 1.2 Системный подход к организации физкультурно-спортивной деятельности

Тема 1.3 Функции физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

Тема 1.4 Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

Тема 1.5 Методы формирования знаний

Тема 1.6 Методы обучения двигательным действиям

Тема 1.7 Теоретико-практические основы развития физических качеств

Тема 1.8 Коррекционно-развивающие игры

Тема 1.9 Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту

Раздел 2 Общая характеристика оздоровительной физической культуры

Тема 2.1 Физкультурно-оздоровительные занятия в системе образования

Тема 2.2 Оздоровительно-рекреативная физическая культура

Тема 2.3 Основы построения оздоровительной тренировки

Тема 2.4 Дополнительное образование в области физической культуры

Тема 2.5 Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы

Тема 2.6 Педагогический контроль и учёт в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

Раздел 3 Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности

Тема 3.1 Требования к физкультурно-спортивным сооружениям

Тема 3.2 Требования к использованию физкультурного оборудования и инвентаря



Раздел 4 Организация и управление физической культурой и спортом в Российской Федерации

Тема 4.1 Массовая и оздоровительная физическая культура населения Российской Федерации

Тема 4.2 Основные направления в развитии физкультурного и спортивного движения

Тема 4.3 Планирование спортивно-массовых мероприятий

### ***МДК 02.03. Лечебная физическая культура и массаж***

Раздел 1 Понятие о массаже

Тема 1.1 История развития массажа

Тема 1.2 Воздействие массажа на организм

Тема 1.3 Классификация массажа

Раздел 2 Общие положения классического массажа

Тема 2.1 Гигиенические основы массажа

Раздел 3 Методика выполнения массажа

Тема 3.1 Приемы массажа

Тема 3.2 Массаж отдельных участков тела

Раздел 4 Методики проведения массажа при заболеваниях и травмах

Тема 4.1 Особенности классического массажа при поражении ОДА

Тема 4.2 Особенности классического массажа при заболеваниях нервной системы

Тема 4.3 Особенности классического массажа при заболеваниях внутренних органов

Тема 4.4 Особенности классического массажа в педиатрии

Раздел 5 Основы лечебной физической культуры

Тема 5.1 Общая характеристика метода лечебной физической культуры

Тема 5.2 Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений

Тема 5.3 Средства лечебной физической культуры

Тема 5.4 Формы и методы лечебной физической культуры

Тема 5.5 Трудотерапия

Тема 5.6 Периоды ЛФК и режимы двигательной активности

Тема 5.7 Оценка эффективности применения лечебной физической культуры в комплексном лечении

Раздел 6 Лечебная физическая культура при различных заболеваниях органов и систем

Тема 6.1 ЛФК при повреждениях и заболеваниях ОДА

Тема 6.2 ЛФК в педиатрии

Тема 6.3 ЛФК при заболеваниях внутренних органов

Тема 6.4 ЛФК в акушерстве и гинекологии

Тема 6.5 ЛФК при заболеваниях нервной системы

### ***УП.02.01 Учебная практика***

Учебная практика рассматривается как одна из форм связи процесса обучения в колледже физической культуры с будущей практической деятельностью выпускников в средних общеобразовательных учреждениях.

Практика проводится в условиях максимально приближенных к реальной деятельности специалиста в области физической культуры, опираясь на знания, умения и навыки студентов по ранее изученным дисциплинам.

Целью практика является углубление знаний, формирование профессиональных компетенций, личностных и социально-значимых качеств, необходимых для профессиональной деятельности в качестве учителя физической культуры.

#### **Раздел 1 Организационная работа**

1.1 Знакомство с коллективом образовательного учреждения: администрацией, медицинским персоналом, учителями физической культуры и другими педагогами и сотрудниками

1.2 Ознакомиться с материально-технической и спортивной базой, с должностными инструкциями учителя физической культуры

1.3 Инструктаж по технике безопасности, предупреждению травматизма и оказанию первой помощи

1.4 Ознакомиться с планом физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий образовательного учреждения

1.5 Посещение и просмотр уроков физической культуры в прикрепленных классах

1.6 Подготовка письменного отчёта о практике, презентации о деятельности студента (бригады) в ходе практики и участие в защите результатов практики

#### **Раздел 2 Учебно-методическая работа**

2.1 Изучение профессиональной деятельности учителя физической культуры

2.2 Изучение учебно-методического комплекса, обеспечивающего преподавание предмета «Физическая культура»

2.3 Составить годовой план-график распределения учебного материала для одной параллели классов (по плану школы), тематический план на четверть, совпадающий со сроками практики, конспекты уроков по физической культуре к каждому проводимому уроку

2.4 Подготовка и проведение фрагментов уроков: подготовительной, основной и заключительной частей в качестве помощника учителя физической культуры и самостоятельно

2.5 Подготовить и провести зачётный урок по физической культуре

2.6 Провести педагогический анализ урока физкультуры и мероприятия педагогического контроля (пульсометрии и хронометрирования).

### Раздел 3 Спортивно-массовая работа

3.1 Участвовать в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плану образовательного учреждения

3.2 Составить положение о проведении спортивно-массового мероприятия, разработать сценарий (программу) и провести спортивно-массовое мероприятие

### Раздел 4 Агитационно-пропагандистская работа

4.1 Провести агитационную работу среди учащихся школы по поступлению в Челябинский колледж физической культуры УралГУФК

4.2 Участие в мероприятиях с целью формирования потребности в здоровом образе жизни и привлечении школьников к систематическим занятиям физкультурой и спортом (по плану школы)

### Раздел 5 Хозяйственная работа

5.1 Участие в подготовке и ремонте спортивного инвентаря, оборудования, спортивных площадок к предстоящим урокам и соревнованиям

5.2 Участие в проведении мероприятий по благоустройству территории базовой организации

## ***ПП.02.01 Производственная практика по профилю специальности***

Производственная практика рассматривается как одна из форм связи процесса обучения в колледже физической культуры с будущей практической деятельностью выпускников в физкультурно-спортивных организациях.

Практика проводится в условиях максимально приближенных к реальной деятельности тренера-преподавателя.

### Раздел 1 Организационная работа

1.1 Участие в установочной конференции и собраниях бригады

1.2 Составление индивидуального плана практиканта на весь период практики

1.3 Ознакомление с базовой организацией, с её нормативно-правовыми документами и содержанием работы ДЮСШ (СДЮСШОР)

1.4 Ознакомление с организацией планирования и учёта учебно-тренировочной и воспитательной работы, задачами работы тренерско-преподавательского коллектива

1.5 Получение информации врача о медицинском контроле и врачебно-педагогическом обеспечении учебно-тренировочного процесса.

1.6 Инструктаж по технике безопасности, предупреждению травматизма и оказанию первой помощи

1.7 Подготовка письменного отчёта о практике, презентации о деятельности студента (бригады) в ходе практики, участие в защите результатов практики

Раздел 2 Методическая работа

2.1 Изучение документов планирования и учёта работы ДЮСШ (СДЮСШОР)

2.2 Разработка годового и месячного планов учебно-тренировочного процесса для прикреплённой группы

2.3 Разработка конспектов УТЗ, в том числе зачётного

2.4 Оформление документов педагогического анализа УТЗ

2.5 Участие в методических семинарах, проводимых для тренеров ДЮСШ (СДЮСШОР)

Раздел 3 Учебно-тренировочная работа

3.1 Проведение УТЗ в качестве помощника тренера и в целом, в том числе зачётного

3.2 Оценка уровня физической подготовленности занимающихся

3.3 Осуществление спортивного отбора школьников в группы начальной подготовки по виду спорта (по заданию тренера).

Раздел 4 Спортивно-массовая работа

4.1 Участие в организации и проведении соревнований (по плану ДЮСШ (СДЮСШОР))

4.2 Участие в соревнованиях в качестве судьи или руководителя команды

4.3 Участие в организации и проведении спортивных вечеров, праздников, показательных выступлений, встреч с выдающимися спортсменами

4.4 Подготовить положение о проведении соревнований и отчёт

Раздел 5 Агитационно-пропагандистская работа

5.1 Участие в мероприятиях ДЮСШ (СДЮСШОР) с целью популяризации физической культуры и спорта

5.2 Участие в мероприятиях с целью формирования потребности в здоровом образе жизни и привлечении школьников к систематическим занятиям физкультурой и спортом

Раздел 6 Хозяйственная работа

6.1 Участие в подготовке и ремонте спортивного инвентаря, оборудования, спортивных площадок к предстоящим занятиям и соревнованиям

6.2 Участие в проведении мероприятий по благоустройству территории базовой организации

### **ПМ.03 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа профессионального модуля является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС

СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности и соответствующих **общих и профессиональных компетенций (ПК)** включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий;

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся;

ПК 3.1 Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

ПК 3.2 Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения

ПК 3.3 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

ПК 3.4 Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений

ПК 3.5 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта

Рабочая программа профессионального модуля может быть использована для реализации программ дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов в сфере физической культуры и спорта и профессиональной подготовки по должностям служащих: инструктор-методист спортивных школ, инструктор по спорту, инструктор по физической культуре, методист по физической культуре при наличии основного общего и среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

Профессиональный модуль ПМ.03 относится к профессиональному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

### **Цели и задачи профессионального модуля – требования к результатам освоения профессионального модуля:**

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями студент в ходе освоения профессионального модуля должен:

#### **иметь практический опыт:**

- анализа учебно-методических материалов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта и организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;
- планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;
- планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;
- разработка методических материалов на основе макетов, образцов, требований;
- изучения и анализа профессиональной литературы, выступлений по актуальным вопросам спортивной и оздоровительной тренировки;
- руководства соревновательной деятельностью в избранном виде спорта;
- организация физкультурно-спортивной деятельности;
- отбора наиболее эффективных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в процессе экспериментальной работы;
- оформления портфолио педагогических достижений;

#### **уметь:**

- анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;
- планировать организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований;
- определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;

- определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя;
- использовать методы и методики педагогического исследования, подобранные совместно с руководителем;
- отбирать наиболее эффективные средства и методы физической культуры спортивной тренировки;
- оформлять результаты исследовательской работы;
- готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты;

**знать:**

- теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта;
- теоретические основы и методику планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;
- основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта;
- логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту;
- погрешности измерений, теорию тестов;
- метрологические требования к тестам;
- методы количественной оценки качественных показателей;
- теорию оценок, шкалы оценок, нормы;
- методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте;
- статистические методы обработки результатов исследований.

### **Структура профессионального модуля**

Профессиональный модуль ПМ.03 Методическое обеспечение организации физкультурно-спортивной деятельности включает:

МДК. 03.01 Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту

МДК. 03.02 Основы проектной деятельности

ПДП Производственная (преддипломная) практика

### **Содержание профессионального модуля**

***МДК. 03.01. Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту***

Раздел 1 Методическое обеспечение и технология физкультурно-спортивной деятельности

Тема 1.1 Основы технологии планирования физкультурно-спортивной деятельности

Тема 1.2 Разработка образовательной программы учебно-тренировочного процесса

Тема 1.3 Методика составления рабочей программы для различных групп занимающихся

Тема 1.4 Методика составления календарно-тематического плана для различных групп занимающихся

Тема 1.5 Технология разработки положения о соревнованиях

Тема 1.6 Технология разработки программы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности

Тема 1.7 Методика составления календарно-тематического плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий

Тема 1.8 Методика разработки положения об организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий

Тема 1.9 Основы исследовательской деятельности

Раздел 2 Комплексный контроль в подготовке спортсменов. Основы методики проведения педагогических исследований

Тема 2.1 Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

Тема 2.2 Контроль за факторами внешней среды

Тема 2.3 Контроль за состоянием подготовленности спортсмена

Тема 2.4 Учет в процессе спортивной тренировки

Тема 2.5 Основные методы спортивной тренировки

Тема 2.6 Статистические методы обработки данных эксперимента

Раздел 3 Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту

Тема 3.1 Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя

Раздел 4 Основы спортивной тренировки

Тема 4.1 Цели и задачи спортивной тренировки

Тема 4.1 Средства и методы спортивной тренировки

Тема 4.1 Основные стороны спортивной тренировки

Тема 4.1 Основы построения процесса спортивной подготовки

Раздел 5 Технология управления спортивной подготовкой

Тема 5.1 Социальные функции спорта

Тема 5.2 Основные направления в развитии спортивного движения

Тема 5.3 Спортивные достижения и тенденции их развития

Раздел 6 Технология планирования в спорте

Тема 6.1 Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах

Тема 6.2 Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле

Тема 6.3 Оперативное планирование

Раздел 7 Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки



### ***МДК. 03.02 Основы проектной деятельности***

Тема 1 Теоретические основы исследовательской деятельности

Тема 2 Теоретические основы проектной деятельности

Тема 3 Логика организации курсовой работы (проекта)/дипломной работы (проекта)

Тема 4 Информационные технологии в проектной и исследовательской деятельности

### ***ПДП Производственная (преддипломная) практика***

Программа производственной (преддипломной) практики ориентирует на компетентностный подход, как один из компонентов повышения качества профессиональной подготовки и позволяет студентам понять сущность и социальную значимость своей будущей профессии.

Целью практики является выполнение профессиональных функций педагога по физической культуре и спорту на основе глубоких знаний, владения профессиональными компетенциями и методами научных исследований.

Раздел 1 Организационная работа

1.1 Участие в установочной конференции

1.2 Планирование графика работы с научным руководителем

1.3 Планирование работы в библиотеке, информационно-вычислительном центре, методическом кабинете и т.д.

1.4 Изучение методических рекомендаций, стандартов, инструкций, определяющих правила оформления ВКР

1.5 Составление индивидуального плана практиканта на весь период практики

1.6 Подготовка письменного отчёта о практике (результатам исследования)

1.7 Подготовка презентации для участия в защите результатов практики

1.8 Участие в защите результатов практики

Раздел 2 Научно-методическая работа

2.1 Подготовка тезауруса основных терминов и понятий

2.2 Разработка понятийного аппарата ВКР

2.3 Оформление библиографического аппарата ВКР

2.4 Подготовка доклада и презентации для выступления по исследуемой проблеме на преддипломной защите, на научных конференциях в колледже (университете)

Раздел 3 Спортивно-массовая и агитационно-пропагандистская работа

3.1 Участие в мероприятиях базовой организации с целью популяризации физической культуры и спорта

3.2 Участие в мероприятиях с целью формирования потребности в здоровом образе жизни и привлечении различных групп населения к систематическим занятиям физкультурой и спортом

3.3 Участие в организации и проведении спортивных вечеров, праздников, показательных выступлений, встреч с выдающимися спортсменами

#### Раздел 4 Научно-исследовательская работа

4.1 Проведение (завершение) эксперимента (при наличии) по изучаемой проблеме

4.2 Обработка полученных результатов эксперимента

4.3 Анализ, осмысление и изложение результатов исследования

4.4 Изучение литературных источников по проблеме исследования и отбор из них фактического материала

4.5 Использование современных средств вычислительной техники в процессе выполнения исследований и оформления ВКР

4.6 Обсуждение результатов научно-исследовательской работы с научным руководителем

4.7 Подготовка графического и табличного материалов, иллюстрирующих содержание ВКР