

**Частное образовательное учреждение
высшего образования
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
П.Ф. Зубайлова
«30» мая 2022г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных
возрастных групп населения**

**по специальности:
49.02.01 «Физическая культура»**

**Квалификация
Педагог по физической культуре и спорту**

Форма обучения – очная

Дербент 2022

Фонд оценочных средств профессионального модуля «Преподавание физической культуры по основным образовательным программам» разработан на основе учебного плана, ППССЗ по специальности СПО: 49.02.01 «Физическая культура»

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

Разработчики:

ст.преподаватель ПЦК Гд Данилеян Г.Ю.Данилеян

Директор МБОУ «Спортивная школа по футболу и легкой атлетике» Эмирбеков Н.Я.Эмирбеков

(занимаемая должность)

(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных дисциплин

«27» сентя 2022 г., протокол № 10

Председатель ПЦК Давудов А.Д.Давудов

(степ., инициалы, фамилия)

Эксперты от работодателя

Чоурусов И.И.

(место работы)

Давудов

(занимаемая должность)

Башарев М.А.

(инициалы, фамилия)



(подпись)

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Объекты оценивания – результаты освоения профессионального модуля.....	4
3. Формы контроля и оценки результатов освоения профессионального модуля.....	6
4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации.....	20
5. Контроль приобретения практического опыта. Оценка по учебной и производственной практикам.....	20
6. Промежуточная аттестация по профессиональному модулю	25
7. Информационное обеспечение обучения.....	28

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации результатов освоения профессионального модуля ПМ.02 «Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры» программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по специальности 49.02.01 «Физическая культура» в части овладения видом профессиональной деятельности (ВПД): Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

1.2. Формы промежуточной аттестации по профессиональному модулю

Элементы модуля, профессиональный модуль	Формы промежуточной аттестации
1	2
МДК.02.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки	ДЗ
МДК.02.02. Организация физкультурно-спортивной работы	ДЗ
МДК.02.03. Лечебная физическая культура и массаж	ДЗ
ПП	ДЗ
ПМ	Экзамен по модулю

2. Объекты оценивания – результаты освоения профессионального модуля

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения профессионального модуля ПМ.02. «Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры» в соответствии с ФГОС специальности 49.02.01 «Физическая культура» и рабочей программой профессионального модуля ПМ.02. «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения»:

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, сердечнососудистой 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.

Результатом освоения профессионального модуля является готовность обучающегося к выполнению вида профессиональной деятельности *«Организация*

физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» и составляющих его профессиональных компетенций, а также общие компетенции, формирующиеся в процессе освоения ППССЗ в целом:

- профессиональных компетенций:

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, обеспечивающую организацию и проведение занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых мероприятий, функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

- общих компетенций, включающих 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 руководством, 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, смены технологий.

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

3. Формы контроля и оценки результатов освоения профессионального модуля

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения профессионального модуля ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения».

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 «Физическая культура», рабочей программой профессионального модуля ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ДЛЯ МДК.02.01. «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения профессионального модуля ПМ.02. «Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры» происходит при использовании предусмотренных рабочей программой форм контроля, в числе которых могут быть:

- устный и письменный опрос,
- выполнение и защита практических работ,
- выполнение тестовых заданий;
- проверки выполнения самостоятельной работы студентов.

3.1.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме выполнения и защиты практических работ

Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой профессионального модуля ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» для МДК.02.01. «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки» – изучают преподавание физической культуры по основным образовательным программам.

Раздел ПМ.1. Теоретические и методические основы оздоровительной тренировки в базовых и новых физкультурно-спортивных видах деятельности МДК 02.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

Тема 1.2 Особенности оздоровительной тренировки в базовых и новых физкультурно-спортивных видах деятельности

Практические занятия

1. Ациклические виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки
2. Особенности оздоровительной тренировки в новых видах физкультурно-спортивных деятельности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Оздоровительная аэробика.
5. Танцевальная аэробика
6. Особенности оздоровительной тренировки в новых видах физкультурно-спортивных деятельности.
7. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг).
8. Силовая гимнастика (бодибилдинг).

9. Особенности оздоровительной тренировки в новых видах физкультурно-спортивных деятельности.
10. Система «Шейпинг».
11. Система физических упражнений в фитнесе.

Тема 1.4 Основы педагогического контроля и организация врачебного контроля при

проведении физкультурно-спортивных занятий

Практические занятия

1. Диагностика состояния тренированности организма в процессе физкультурно-оздоровительных занятий
2. Основные методы исследования различных систем организма, применяемых при врачебно- педагогическом контроле в процессе физкультурно-оздоровительных занятий
3. Самоконтроль за функциональным состоянием и физической подготовленностью занимающихся в процессе физкультурно-оздоровительных занятий

Тема 1.5 Планирование оздоровительной тренировки

Практические занятия

1. Виды документации планирования, учета и контроля оздоровительной тренировки и занятий в базовых и новых физкультурно-спортивных видах деятельности., требования к ее оформлению.

Тема 1.6 Обустройство и эксплуатация спортивных сооружений и мест занятий оздоровительной физической культурой

Практические занятия

1. Виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации.
2. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Тема 1.7. Оздоровительная тренировка в игровых видах физкультурно-спортивной деятельности

Практические занятия

1. Организация и проведение занятий по бадминтону. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана).
2. Планирование занятий по бадминтону.
3. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий.
4. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.
5. Организация досуга посредством игры в бадминтон.
6. Оценка эффективности занятий по бадминтону.
7. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.
8. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту).
9. Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне.

10. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
11. Техническая подготовка в бадминтоне. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.
12. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.
13. Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.
14. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».
15. Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.
16. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.
17. Упражнения для развития силы кисти.
18. Упражнения для развития быстроты.
19. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности.
20. Упражнения на расслабление.
 - а. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.
21. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами.
22. Стойки: при подаче, приеме волана.
23. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш».
24. Поддачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки.
25. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек.
26. Тактика одиночной игры.
27. Тактика парной игры.
28. Тактика игры смешанных пар(микст).
29. Игра по правилам.
30. Настольный теннис
31. Организация и проведение занятий по настольному теннису.
32. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
33. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и инвентарь (выбор ракетки, мяча).
34. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
35. Начальное развитие двигательных качеств, необходимых для последующих занятий настольным теннисом.
36. Правила соревнования по настольному теннису.
37. Физическая подготовка теннисиста.
38. Общая физическая подготовка - Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.
39. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
40. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1

41. – 2 кг). Из различных исходных положений.
42. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.
43. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель ,на дальность.
44. Подвижные игры: « День и ночь», « Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», « Третий лишний», « Удочка», « Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.
45. Специальная физическая подготовка - Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.
46. Имитация ударов в продолжение 12 минут.
47. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут.
48. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.
49. Техническая подготовка.
50. Овладение техникой передвижений и стоек:
51. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.
52. Овладение техникой держания ракетки:
53. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.
54. Овладение техникой ударов и подач:
55. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов « накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов.
56. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.
57. Тактическая подготовка. – Выбор позиции.
58. Игра в «крутиловку» вправо и влево.
59. Свободная игра на столе.
60. Игра на счет из одной, трех партий.
61. Тактика игры с разными противниками.
62. Основные тактические варианты игры.
63. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.
64. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.
65. Упражнения для развития силы кисти.
66. Упражнения для развития быстроты.
67. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности.
68. Упражнения на расслабление.
69. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема
70. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника
71. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
72. Удар по летящему мячу средней частью подъема
73. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы
74. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

75. Обманные движения(финты)
76. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема
77. Остановка катящегося мяча подошвой
78. Совершенствование техники защитных действий.
79. Отбор мяча толчком плечо в плечо
80. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финтуходом
81. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите
82. Тактические действия в нападении
83. Финт ударом
84. Финтостановкой
85. Двухсторонняя игра

Тема 1.8. Оздоровительная тренировка в туристических видах физкультурно-спортивной деятельности

Практические занятия

1. Планирование работы в оздоровительном туризме.
2. Учет и контроль в оздоровительном туризме.
3. Виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий оздоровительным туризмом, особенности их эксплуатации.
4. Техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю в оздоровительном туризме.

Тема 1.10. Оздоровительная тренировка в новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Практические занятия

1. Составление конспекта проведения комплекса аэробики.
2. Анализ примерного конспекта проведения комплекса аэробики.
3. Подбор музыкальных произведений в аудиозаписи для проведения комплекса аэробики.
4. Подготовка и методика обучения комплексам классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики, футбол-аэробики, пилатеса, стретчинга, тай-бо аэробики, кроссфита, силовой аэробики.
5. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения комплекса аэробики.
6. Подготовка положения о соревнованиях по новым видам физкультурно-спортивной деятельности.
7. Контрольное тестирование по новым видам физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел ПМ 2. Организация и осуществление физкультурно-оздоровительной работы с различными возрастными группами населения

МДК 02.02. Организация физкультурно-спортивной работы

Тема 2.5. Основы педагогического контроля и организация врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп

Практические занятия

1. Контроль при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп.
2. Виды педагогического контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп.
3. Основные требования к организации врачебного контроля при проведении

физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп

4. Способы и приемы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп

Раздел ПМ 3. Организация и осуществление физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами детей

МДК 02.02. Организация физкультурно-спортивной работы

Тема 3.1 Спортивно-массовая работа с различными возрастными группами детей

Практические занятия

1. Наблюдение занятий спортивной секции по виду спорта в колледже, выполнение отчета о наблюдении:

- использование различных методов и приемов обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировка физической нагрузки в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся на занятиях;
- подготовка к занятию и использование спортивного оборудования и инвентаря;
- применение приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях.

2. Наблюдение спортивных соревнований по виду спорта, определение классификации соревнований, помощь в судействе соревнований, работа с документами соревнований

3. Подготовка документов соревнований школьников по виду спорта.

Тема 3.2 Физкультурно-оздоровительная работа с различными возрастными группами детей

Практические занятия

1. Подготовка методической разработки физкультурного праздника (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).

2. Подготовка методической разработки дня здоровья (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).

3. Подготовка методической разработки туристического слета или похода (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).

4. Подготовка методической разработки тематического спортивного праздника (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).

Тема 3.3 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня с различными возрастными группами детей

Практические занятия

1. Подготовка методической разработки гимнастики до занятий с учетом возрастных особенностей учащихся.

2. Подготовка методической разработки физкультминутки с учетом возрастных особенностей учащихся.

3. Подготовка методической разработки подвижной перемены с учетом возрастных особенностей учащихся.

4. Подготовка методической разработки спортивного часа в группах продленного дня с учетом возрастных особенностей учащихся и уровнем физической подготовленности.

Тема 3.4. Определение цели и задач, планирование физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группам и детей

Практические занятия

1. Разработка Плана физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе.
2. Разработка Календарный план внутришкольной спартакиады.
3. Разработка Положения о соревнованиях (по видам школьной программы), (4 положения – л/а; гимнастика; спортигры).
4. Планирование занятий в спортивной секции (кружках физкультуры):
 - План работы спортивной секции;
 - Учебный план и график тренировочных занятий;
 - Рабочий план;
 - График подготовки и сдачи учебных норм в спортивной секции (кружках физкультуры), (4 документа).
5. Разработка плана подготовительной работы к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий:
 - физкультурные праздники;
 - дни здоровья;
 - туристические слеты.

Тема 3.5. Подготовка методического сопровождения физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами детей

Практические занятия

1. Подготовка для использования на физкультурно-оздоровительных мероприятиях тематических презентаций

Раздел ПМ 5. Виды игровой деятельности в различных направлениях физкультурно-спортивной работы (национальные, подвижные игры в дошкольном и школьном период, игры в избранных видах спорта)

МДК 02.02. Организация физкультурно-спортивной работы

Тема 5.2 Методика организации и проведения национальных и др. подвижных игр

Практические занятия

1. Организация и методика проведения Русских народных игр: «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «У медведя во бору», «Палочка-выручалочка», «Кот и мышь», «Лапта», «Птицелов», «Городки», «Большой мяч»
2. Организация и методика проведения Дагестанских народных игр «Выбей из круга», «Палочка-стукалочка», «Подними платок», «Цикуция», «Слепой медведь», «Достань шапку»
3. Организация и методика проведения Татарских народных игр «Серый волк», «Скок-перескок», «Хлопушки», «Займи место», «Ловишки», «Перехватчики», «Угадай и догони», «Кто дальше бросит?»
4. Организация и методика проведения Якутских народных игр «Ястреб и утки», «Летающий диск», «Игра в мяч», «Перетягивание на палках», «Один лишний»
5. Организация и методика проведения Белорусских народных игр «Михасик», «Прела-горела», «Заяц-месяц», «Мельница», «Мороз», «Гуси летят», «Посадка картошки»
6. Организация и методика проведения Казахских народных игр «Конное состязание», «Подними монету», «Белый лютый - серый лютый», «Платок с узелком», «Есть идея!», «Белая кость»

7. Организация и методика проведения Грузинских народных игр «Игра в колокол», «Конное поло», «Игра с прутиками», «Метание копья», «Игра в лягушек», «Захвати палку!»

8. Организация и методика проведения Армянских народных игр «Бросание палки», «Чижик», «Банки разрушились», «Пастух», «Похитители огня», «Беспокойный мяч», «Земля, вода, огонь, воздух», «Перетягивание палки», «Дедушка, мой дед»

Раздел ПМ 6. Теоретические и методические основы лечебной физической культуры и массажа

МДК 02.03. Лечебная физическая культура и массаж

Тема 6.2. Лечебная физическая

культура при повреждениях опорно-двигательного аппарата

Практические занятия

1. Методика ЛФК при диафизарных переломах плеча
2. Методика ЛФК при травмах локтевого сустава.
3. Методика ЛФК при переломе предплечья в типичном месте
4. Методика ЛФК при повреждении сухожилий и пальцев.
5. Методика ЛФК при переломе шейки бедра.
6. Методика ЛФК при диафизарном переломе бедра.
7. Методика ЛФК при травмах коленного сустава.
8. Методика ЛФК при повреждениях сухожильно-связочного аппарата в области голеностопного сустава.

Тема 6.3. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Практические занятия

1. Методика ЛФК при начальных нарушениях осанки
2. Методика ЛФК при грудном кифозе.
3. Методика ЛФК при сколиозе
4. Методика ЛФК при функциональной недостаточности стоп
5. Методика ЛФК при плоскостопии.
6. Методика ЛФК и массажа при артрите лучезапястного сустава
7. Методика ЛФК и массажа при артрозе коленного сустава
8. Методика ЛФК при бронхите.
9. Методика ЛФК при эмфиземе легких.
10. Методика ЛФК при бронхиальной астме.
11. Методика ЛФК при плеврите.
12. Методика ЛФК при гипертонии.
13. Методика ЛФК при гипотонии.
14. Методика ЛФК при инфаркте миокарда
15. Методика ЛФК при гастритах.
16. Методика ЛФК при колитах.
17. Методика ЛФК при язвенной болезни желудка.
18. Методика ЛФК при холецистите
19. Методика ЛФК при ожирении.
20. Методика ЛФК при сахарном диабете.

Тема 6.5. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Практические занятия

1. Методика ЛФК при полиневрите.
2. Методика ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения (инсульте).
3. Методика ЛФК при шейно-грудном остеохондрозе
4. Методика ЛФК при пояснично-крестцовом остеохондрозе

Тема 6.6. Общие основы массажа

Практические занятия

1. Гигиенические основы массажа:
2. Требования к помещению и оборудованию.
3. Требования к массажисту.
4. Осмотр массируемой области.
5. Подготовка к массажу.
6. Продолжительность одной процедуры и длительность курса лечения.
7. Характеристика приемов массажа:
8. Характеристика основных и вспомогательных приемов массажа:определение; физиологическое влияние на организм; методические указания к выполнению; основные ошибки при выполнении приемов.
9. Техника выполнения приемов массажа и методика их применения в классическом массаже.
10. Массаж отдельных частей тела.
11. Основные и вспомогательные приемы поглаживания:
12. Понятие о приеме.
13. Физиологическое влияние.
14. Основные и вспомогательные приемы поглаживания.
15. Методические указания.
16. Основные ошибки при выполнении приемов поглаживания.
17. Основные и вспомогательные приемы растирания:
18. Понятие о приеме.
19. Физиологическое влияние.
20. Основные и вспомогательные растирания.
21. Методические указания.
22. Основные ошибки при выполнении приемов растирания.
23. Основные и вспомогательные приемы разминания:
24. Понятие о приеме.
25. Физиологическое влияние.
26. Основные и вспомогательные разминания.
27. Методические указания.
28. Основные ошибки при выполнении приемов разминания.
29. Основные и вспомогательные приемы вибрации:
30. Понятие о приеме.
31. Физиологическое влияние.
32. Основные и вспомогательные вибрации.
33. Методическиеуказания.
34. Основные ошибки при выполнении приемов вибрации.
35. Массаж отдельных частей тела:
36. Методика и техника выполнения массажа отдельных частей тела: массаж головы, шеи, груди, живота, спины, верхних и нижних конечностей.
37. Основные приемы самомассажа:
38. Физиологическое влияние самомассажа.
39. Основные и вспомогательные самомассажа.
40. Методические указания.

41. Основные ошибки при выполнении приемов самомассажа

3.1.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме тестового задания.

1. Назначение тестовых заданий. Тестирование проводится с целью выявления уровня знаний студентов, степени усвоения ими учебного материала и определения на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы.

2. Содержание тестовых заданий.

По профессиональному модулю ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» для МДК.02.01. «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки» разработаны тестовые задания по основным темам, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к знаниям и умениям студентов.

Перечень тестовых заданий по изучаемым темам:

Укажите правильный вариант ответа

I ВАРИАНТ

А. 1. Длина марафонского бега равна:

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м.

Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ног от дорожки;
- в) наклоном головы.

В. 1. В чём заключаются основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание»?

- 1.1. Прыжок состоит из четырёх фаз: _____.
- 1.2. Прыгун располагается справа или слева от стоек под углом _____.
- 1.3. Это зависит от того, какая _____.
- 1.4. Ускоряющийся разбег с _____ шагов завершается отталкиванием ноги.
- 1.5. В полёте прыгун некоторое время сохраняет вертикальное положение и, достигнув высшей точки взлёта, выполняет быстрое движение маховой ногой вдоль планки. Приземляется прыгун на маховую ногу с последующей постановкой _____.

С. Составьте план круговой тренировки на 10 станций для развития скоростно-силовых способностей у учащихся 6-7 классов с указанием дозировки.

II ВАРИАНТ

А. 1. Какая из дистанций не считается стайерской:

- а) 1500 м;
- б) 5000 м;
- в) 10000 м.

При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

- а) сильное выталкивание ногами;

- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

В. 1. Какова техника метания мяча на дальность?

- 1.1. Техника метания мяча делится на три фазы: _____.
- 1.2. В разбеге используется _____ шаг с поворотом туловища.
- 1.3. В момент броска принимается положение _____.
- 1.4. Бросок заканчивается движением _____.

1.5. Для удержания равновесия после броска выполняется перенос тяжести тела с одной ноги на другую – это позволяет не заступать _____.

С. Подберите 8-10 упражнений для совершенствования техники бега на средние дистанции для учащихся 10-11 классов с указанием дозировки.

III ВАРИАНТ

А. 1. Какая из дистанций считается спринтерской:

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к:

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности всех движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага.

В. 1. Какова техника бега на короткие дистанции с низкого старта?

По команде «На старт!»: тяжесть тела равномерно распределить между точками опоры: руками, стопой впереди стоящей ноги и _____.

По команде «Внимание!»: туловище слегка согнуть, голову несколько опустить, взгляд направить _____.

По команде «Марш!»: руками, согнутыми в локтевых суставах, выполнить _____ движения.

Во время бега по дистанции необходимо достичь своей _____ скорости и сохранять её как можно дольше.

В момент пересечения финишной линии на полной скорости на последнем шаге бега выполнить _____.

С. Подберите не менее 8-10 упражнений для совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» для учащихся 8-9 классов с указанием дозировки.

IV ВАРИАНТ

А. 1. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:

- а) 10 м;
- б) 20 м;
- в) 30 м.

Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед:

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;

в) способствует выносу бедра вперед-вверх.

В. 1. В чём заключаются особенности бега на длинные дистанции?

1.1. Бег начинается с высокого старта. Бегун ставит у линии более сильную ногу (на всю стопу), а другую несколько сзади по команде _____.

1.2. В это время ноги немного следует согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, тяжесть перенести на _____.

1.3. Бег начинается по команде _____.

1.4. Дышать во время бега следует одновременно носом и полукрытым ртом, акцентируя активный _____.

1.5. После бега следует перейти на ходьбу до _____.

С. Составьте план круговой тренировки на 10 станций для развития скоростно-силовых способностей у учащихся 6-7 классов с указанием дозировки.

3.1.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ 2 Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:

1. Подготовить реферат по теме: «Традиционные спортивные соревнования школьников».
2. Подготовить доклад по одной из выбранных тем:
 - «КЭС Баскет» — межрегиональный чемпионат Школьной Баскетбольной Лиги
 - Соревнования по легкой атлетике среди школьников
 - Спартакиада школьников.
 - Городская Спартакиада по спортивно-технической и технической направленности
 - Спортивно-патриотическая игра "Зарница».
3. Содержание оздоровления (образ жизни, оздоровительные программы, формы на примере определенного контингента учащихся) – практическое изучение, составление сообщения и таблицы.
4. Технологии формирования культуры здоровья дошкольника, школьника, студента, молодого специалиста – изучение опыта работы специалистов (интернет-ресурсы) доклад.
5. Знакомство с программами работы спортивных секций:- бадминтон;- настольный теннис;- туризм;- аэробики.
6. Технологии оздоровительной тренировки (вид по выбору студента) – реферат.
7. Значимость применения средств оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний и утомления учащихся – презентация к выступлению на родительском собрании.
8. Разработка контрольных испытаний по базовым и новым физкультурно-спортивным видам деятельности.
9. Особенности оздоровительной тренировки в новых физкультурно-спортивных видах деятельности с различными возрастными группами детей – презентация (вид и возраст по выбору студента).

Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ 2 Организация и осуществление физкультурно-оздоровительной работы с различными возрастными группами населения.

1. Подготовка для использования с целью агитации и пропаганды занятий ФКиС тематических презентаций
2. Методика спортивной деятельности взрослых

3. Методика самостоятельной спортивной деятельности взрослых
4. Подготовить отчет о работе фитнес-клубов, спортивных клубов
5. Подготовить комплексы утренней гимнастики для разновозрастных групп населения
6. Формы организации и основные методические направления физической культуры лиц старшего возраста

Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ 3. Организация и осуществление физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами детей

1. Примерные программы работы спортивных секций по видам спорта в школе – изучение документов.
2. Закаливание детей в процессе внеурочных мероприятий и занятий – (реферат).
3. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания школьников (изучение опыта специалистов – доклад).
4. Исследование сформированности интереса у учащихся к занятиям физической культурой и спортом:
 - Интерес к физической культуре и спорту, его характеристика
 - Основные причины снижения интереса к физической культуре и спорту
 - Средства и методы физического воспитания, способствующие повышению интереса школьников к физкультурно-спортивной деятельности.
 - Анкетирование, как метод определения интереса школьников к физкультурно-спортивной деятельности (реферат, анкета)

Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ 4. Организация и осуществление физкультурно-спортивной работы в рекреационный период

1. Анализ опыта работы в учреждениях летнего отдыха детей. Организация физического воспитания в летних оздоровительных лагерях. Создание педагогических копилки для осуществления физкультурно-спортивной работы в каникулярное время. – 6 часов.
2. Использование вспомогательных средств ФВ для закаливания детей в процессе физкультурно-спортивной работы в рекреационный период – (реферат) – 4 часов.
3. Использование ОРУ и игр на местности в процессе проведения физкультурно-спортивной работы в рекреационный период. (модель занятия) – 5 часов.

Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ 5. Виды игровой деятельности в различных направлениях физкультурно-спортивной работы (национальные, подвижные игры в дошкольном и школьном период, игры в избранных видах спорта)

1. Изучение учебного теоретического материала;
2. Составление перечня подвижных игр для дошкольников;
3. Выбор подвижной игры в соответствии с видом программы и конкретного урока, занятия;
4. Составить конспекты проведения подвижной перемены в группе продленного дня, на спортчасе;
5. Составить положение о проведении «Веселые старты».

Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ 6. Теоретические и методические основы лечебной физической культуры и массажа

1. Здоровьесберегающие технологии в школе изучение материалов Всероссийского съезда «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ — ЗДОРОВАЯ РОССИЯ» - сообщение;
2. Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования – изучение материалов;
3. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе – сообщение.

4. Оценка и контроль функционального состояния организма учащихся. Тесты для выявления изменений функционального состояния организма – подготовка карточек;

5. «Основы медицинской реабилитации» — материалы по основам лечебной физкультуры и массажу – знакомство с учебником Елифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. — М.: Медицина, 1999;

6. Изучение примерных программ для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений (1 — 11 классы).

7. Разработка комплексов ЛФК для детей разного возраста с заболеваниями: - при травмах; - нарушении осанки и плоскостопии; - при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; - при заболеваниях суставов; - при заболеваниях органов дыхания; - при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; - при заболеваниях органов пищеварения, печени и желчных путей; - при болезнях обмена веществ; - при заболеваниях нервной системы.

8. Классификация массажа. Системы массажа: российский, шведский, финский и восточный массаж – презентация.

9. Массаж в домашних условиях. Советы и рекомендации по массажу.

10. Противопоказания массажа. - текст выступления с презентацией.

3.1.5. Промежуточная аттестация по МДК.02.01. «Методика внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры» проводится в форме диф.зачета.

Назначение экзамена – оценить уровень подготовки студентов по МДК.02.01. «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки».

3.1.5.1 Содержание экзамена определяется в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура», рабочей программой профессионального модуля ПМ.02. «Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры».

3.1.5.2. Принципы отбора содержания устного (письменного) экзамена:

Ориентация на требования к результатам освоения МДК.02.01. «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки» профессионального модуля ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения», представленным в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 «Физическая культура» и рабочей программой профессионального модуля ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения»

3.1.5.3. Структура экзамена

- Устный (письменный) экзамен состоит из трех пунктов: 1, 2 – теоретические вопросы, третий – практическое задание.

- Варианты устного (письменного) экзамена равноценны по трудности, одинаковы по структуре, под одним и тем же порядковым номером.

3.1.5.4. Перечень вопросов к диф. зачету:

1. Особенности оздоровительной тренировки в новых видах физкультурно-спортивных деятельности.

2. Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений.

3. Характеристика методик изотонических упражнений.

4. Отличительные особенности восточных оздоровительных систем.

5. Самоконтроль за функциональным состоянием и физической подготовленностью занимающихся в процессе физкультурно-оздоровительных занятий
6. Требования к планированию и организации оздоровительной тренировки
7. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.
8. Основы спортивного ориентирования, как оздоровительного вида туристических занятий.
9. Техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю в оздоровительном туризме.
10. Составление конспекта проведения комплекса аэробики.

3.1.5.5. Варианты практических заданий к экзамену.

1. Анализ примерных индивидуальных диагностических карт обучающихся.
2. Анализ примерного конспекта проведения комплекса аэробики.
3. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности;
4. Подготовка методической разработки физкультурного праздника (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).
5. Подготовка методической разработки дня здоровья (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).
6. Подготовка методической разработки туристического слета или похода (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).
7. Подготовка методической разработки тематического спортивного праздника (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).
8. Подготовка методической разработки гимнастики до занятий с учетом возрастных особенностей учащихся.
9. Подготовка методической разработки физкультминутки с учетом возрастных особенностей учащихся.
10. Подготовка методической разработки подвижной перемены с учетом возрастных особенностей учащихся.
11. Подготовка методической разработки спортивного часа в группах продленного дня с учетом возрастных особенностей учащихся и уровнем физической подготовленности.
12. Разработка Плана физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе.
13. Разработка Календарный план внутришкольной спартакиады.
14. Разработка плана подготовительной работы к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий:
физкультурные праздники;
дни здоровья;
туристические слеты.
15. Подготовка для использования на физкультурно-оздоровительных мероприятиях тематических презентаций

3.2 ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

ДЛЯ МДК.02.01. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

3.2.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме выполнения и защиты практических работ

Тема 1.2 Особенности оздоровительной тренировки в базовых и новых физкультурно-спортивных видах деятельности

Практические занятия

1. Ациклические виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки
2. Ритмическая гимнастика.
3. Оздоровительная аэробика.
4. Танцевальная аэробика
5. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг).
6. Силовая гимнастика (бодибилдинг).
7. Система «Шейпинг».
8. Система физических упражнений в фитнесе.

Тема 1.4 Основы педагогического контроля и организация врачебного контроля при

проведении физкультурно-спортивных занятий

Практические занятия

1. Диагностика состояния тренированности организма в процессе физкультурно-оздоровительных занятий
2. Основные методы исследования различных систем организма, применяемых при врачебно- педагогическом контроле в процессе физкультурно-оздоровительных занятий
3. Самоконтроль за функциональным состоянием и физической подготовленностью занимающихся в процессе физкультурно-оздоровительных занятий

Тема 1.5 Планирование оздоровительной тренировки

Практические занятия

1. Виды документации планирования, учета и контроля оздоровительной тренировки и занятий в базовых и новых физкультурно-спортивных видах деятельности., требования к ее оформлению.

Тема 1.6 Обустройство и эксплуатация спортивных сооружений и мест занятий оздоровительной физической культурой

Практические занятия

1. Виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации.
2. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Тема 1.7. Оздоровительная тренировка в игровых видах физкультурно-спортивной деятельности

Практические занятия

Практические занятия

Бадминтон.

1. Организация и проведение занятий по бадминтону. Подготовка места для занятий

по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана).

2. Планирование занятий по бадминтону.
3. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий.
4. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.
5. Организация досуга посредством игры в бадминтон.
6. Оценка эффективности занятий по бадминтону.
7. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.
8. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту).
9. Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне.
10. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
11. Техническая подготовка в бадминтоне. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.
12. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.
13. Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.
14. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».
15. Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.
16. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.
17. Упражнения для развития силы кисти.
18. Упражнения для развития быстроты.
19. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности.
20. Упражнения на расслабление.
21. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.
22. Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами.
23. Стойки: при подаче, приеме волана.
24. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш».
25. Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки.
26. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек.
27. Тактика одиночной игры.
28. Тактика парной игры.
29. Тактика игры смешанных пар (микст).
30. Игра по правилам.
31. Настольный теннис

32. Организация и проведение занятий по настольному теннису.
33. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
34. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, мяча).
35. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
36. Начальное развитие двигательных качеств, необходимых для последующих занятий настольным теннисом.
37. Правила соревнования по настольному теннису.
38. Физическая подготовка теннисиста.
39. Общая физическая подготовка - Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.
40. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
41. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1
42. – 2 кг). Из различных исходных положений.
43. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.
44. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель ,на дальность.
45. Подвижные игры: « День и ночь», « Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», « Третий лишний», « Удочка», « Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.
46. Специальная физическая подготовка - Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.
47. Имитация ударов в продолжение 12 минут.
48. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут.
49. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.
50. Техническая подготовка.
51. Овладение техникой передвижений и стоек:
52. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.
53. Овладение техникой держания ракетки:
54. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.
55. Овладение техникой ударов и подач:
56. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов « накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов.
57. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.
58. Тактическая подготовка. – Выбор позиции.
59. Игра в «крутиловку» вправо и влево.
60. Свободная игра на столе.
61. Игра на счет из одной, трех партий.
62. Тактика игры с разными противниками.
63. Основные тактические варианты игры.
64. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

65. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
66. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.
67. Упражнения специальной технической подготовки.
68. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема
69. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника
70. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
71. Удар по летящему мячу средней частью подъема
72. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы
73. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
74. Обманные движения(финты)
75. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема
76. Остановка катящегося мяча подошвой
77. Совершенствование техники защитных действий.
78. Отбор мяча толчком плечо в плечо
79. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финтуходом
80. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите
81. Тактические действия в нападении
82. Финт ударом
83. Финтостановкой
84. Двухсторонняя игра

Тема 1.8. Оздоровительная тренировка в туристических видах физкультурно-спортивной деятельности

Практические занятия

1. Планирование работы в оздоровительном туризме.
2. Учет и контроль в оздоровительном туризме.
3. Виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий оздоровительным туризмом, особенности их эксплуатации.
4. Техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю в оздоровительном туризме.

Тема 1.10. Оздоровительная тренировка в новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Практические занятия

1. Составление конспекта проведения комплекса аэробики.
Анализ примерного конспекта проведения комплекса аэробики.
2. Подбор музыкальных произведений в аудиозаписи для проведения комплекса аэробики.
3. Подготовка и методика обучения комплексам классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики, фитбол-аэробики, пилатеса, стретчинга, тай-бо аэробики, кроссфита, силовой аэробики.
Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения комплекса аэробики.
4. Подготовка положения о соревнованиях по новым видам физкультурно-спортивной деятельности.
5. Контрольное тестирование по новым видам физкультурно-спортивной деятельности.

3.2 ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ДЛЯ МДК.02.02. Организация физкультурно-спортивной работы

3.2.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме выполнения и защиты практических работ

Тема 2.5. Основы педагогического контроля и организация врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп

Практические занятия

1. Контроль при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп.
2. Виды педагогического контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп.
3. Основные требования к организации врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп
4. Способы и приемы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп

Тема 3.1 Спортивно-массовая работа с различными возрастными группами детей
Практические занятия

1. Наблюдение занятий спортивной секции по виду спорта в колледже, выполнение отчета о наблюдении:
 - использование различных методов и приемов обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировка физической нагрузки в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся на занятиях;
 - подготовка к занятию и использование спортивного оборудования и инвентаря;
 - применение приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях.
2. Наблюдение спортивных соревнований по виду спорта, определение классификации соревнований, помощь в судействе соревнований, работа с документами соревнований
3. Подготовка документов соревнований школьников по виду спорта.

Тема 3.2 Физкультурно-оздоровительная работа с различными возрастными группами детей

Практические занятия

1. Подготовка методической разработки физкультурного праздника (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).
2. Подготовка методической разработки дня здоровья (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).
3. Подготовка методической разработки туристического слета или похода (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).
4. Подготовка методической разработки тематического спортивного праздника (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).

Тема 3.3 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня с

различными возрастными группами детей

Практические занятия

1. Подготовка методической разработки гимнастики до занятий с учетом возрастных особенностей учащихся.
2. Подготовка методической разработки физкультминутки с учетом возрастных особенностей учащихся.
3. Подготовка методической разработки подвижной перемены с учетом возрастных особенностей учащихся.
4. Подготовка методической разработки спортивного часа в группах продленного дня с учетом возрастных особенностей учащихся и уровнем физической подготовленности.

Тема 3.4. Определение цели и задач, планирование физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группам и детей

Практические занятия

1. Разработка Плана физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе.
2. Разработка Календарный план внутришкольной спартакиады.
3. Разработка Положения о соревнованиях (по видам школьной программы), (4 положения – л/а; гимнастика; спортигры).
4. Планирование занятий в спортивной секции (кружках физкультуры):
 - План работы спортивной секции;
 - Учебный план и график тренировочных занятий;
 - Рабочий план;
 - График подготовки и сдачи учебных норм в спортивной секции (кружках физкультуры), (4 документа).
5. Разработка плана подготовительной работы к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий:
 1. физкультурные праздники;
 2. дни здоровья;
 3. туристические слеты.

Тема 3.5. Подготовка методического сопровождения физкультурно-спортивной работы с различными возрастными группами детей

Практические занятия

1. Подготовка для использования на физкультурно-оздоровительных мероприятиях тематических презентаций

Тема 5.2 Методика организации и проведения национальных и др. подвижных игр

Практические занятия

1. Организация и методика проведения Русских народных игр: «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «У медведя во бору», «Палочка-выручалочка», «Кот и мышь», «Лапта», «Птицелов», «Городки», «Большой мяч»
2. Организация и методика проведения Дагестанских народных игр «Выбей из круга», «Палочка-стукалочка», «Подними платок», «Цикуция», «Слепой медведь», «Достань шапку»
3. Организация и методика проведения Татарских народных игр «Серый волк», «Скок-перескок», «Хлопушки», «Займи место», «Ловишки», «Перехватчики», «Угадай и догони», «Кто дальше бросит?»
4. Организация и методика проведения Якутских народных игр «Ястреб и утки»,

«Летающий диск», «Игра в мяч», «Перетягивание на палках», «Один лишний»

5. Организация и методика проведения Белорусских народных игр «Михасик», «Прела-горела», «Заяц-месяц», «Мельница», «Мороз», «Гуси летят», «Посадка картошки»

6. Организация и методика проведения Казахских народных игр «Конное состязание», «Подними монету», «Белый лютый - серый лютый», «Платок с узелком», «Есть идея!», «Белая кость»

7. Организация и методика проведения Грузинских народных игр «Игра в колокол», «Конное поло», «Игра с прутиками», «Метание копья», «Игра в лягушек», «Захвати палку!»

8. Организация и методика проведения Армянских народных игр «Бросание палки», «Чижик», «Банки разрушились», «Пастух», «Похитители огня», «Беспокойный мяч», «Земля, вода, огонь, воздух», «Перетягивание палки», «Дедушка, мой дед»

3.2 ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ДЛЯ МДК.02.03. Лечебная физическая культура и массаж

3.2.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме выполнения и защиты практических работ

Тема 6.2. Лечебная физическая культура при повреждениях опорно-двигательного аппарата

Практические занятия

1. Методика ЛФК при диафизарных переломах плеча
2. Методика ЛФК при травмах локтевого сустава.
3. Методика ЛФК при переломе предплечья в типичном месте
4. Методика ЛФК при повреждении сухожилий и пальцев.
5. Методика ЛФК при переломе шейки бедра.
6. Методика ЛФК при диафизарном переломе бедра.
7. Методика ЛФК при травмах коленного сустава.
8. Методика ЛФК при повреждениях сухожильно-связочного аппарата в области голеностопного сустава.

Тема 6.3. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Практические занятия

1. Методика ЛФК при начальных нарушениях осанки
2. Методика ЛФК при грудном кифозе.
3. Методика ЛФК при сколиозе
4. Методика ЛФК при функциональной недостаточности стоп
5. Методика ЛФК при плоскостопии.
6. Методика ЛФК и массажа при артрите лучезапястного сустава
7. Методика ЛФК и массажа при артрозе коленного сустава
8. Методика ЛФК при бронхите.
9. Методика ЛФК при эмфиземе легких.
10. Методика ЛФК при бронхиальной астме.
11. Методика ЛФК при плеврите.
12. Методика ЛФК при гипертонии.
13. Методика ЛФК при гипотонии.

14. Методика ЛФК при инфаркте миокарда
15. Методика ЛФК при гастритах.
16. Методика ЛФК при колитах.
17. Методика ЛФК при язвенной болезни желудка.
18. Методика ЛФК при холецистите
19. Методика ЛФК при ожирении.
20. Методика ЛФК при сахарном диабете.

Тема 6.5. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Практические занятия

1. Методика ЛФК при полиневрите.
2. Методика ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения (инсульте).
3. Методика ЛФК при шейно-грудном остеохондрозе
4. Методика ЛФК при пояснично-крестцовом остеохондрозе

Тема 6.6. Общие основы массажа

Практические занятия

Гигиенические основы массажа:

1. Требования к помещению и оборудованию.
2. Требования к массажисту.
3. Осмотр массируемой области.
4. Подготовка к массажу.
5. Продолжительность одной процедуры и длительность курса лечения.

Характеристика приемов массажа:

1. Характеристика основных и вспомогательных приемов массажа: определение; физиологическое влияние на организм; методические указания к выполнению; основные ошибки при выполнении приемов.

2. Техника выполнения приемов массажа и методика их применения в классическом массаже.

3. Массаж отдельных частей тела.

Основные и вспомогательные приемы поглаживания:

1. Понятие о приеме.
2. Физиологическое влияние.
3. Основные и вспомогательные приемы поглаживания.
4. Методические указания.
5. Основные ошибки при выполнении приемов поглаживания.

Основные и вспомогательные приемы растирания:

1. Понятие о приеме.
2. Физиологическое влияние.
3. Основные и вспомогательные растирания.
4. Методические указания.
5. Основные ошибки при выполнении приемов растирания.

Основные и вспомогательные приемы разминания:

1. Понятие о приеме.
2. Физиологическое влияние.
3. Основные и вспомогательные разминания.
4. Методические указания.
5. Основные ошибки при выполнении приемов разминания.

Основные и вспомогательные приемы вибрации:

1. Понятие о приеме.
2. Физиологическое влияние.
3. Основные и вспомогательные вибрации.
4. Методические указания.
5. Основные ошибки при выполнении приемов вибрации.

Массаж отдельных частей тела:

Методика и техника выполнения массажа отдельных частей тела: массаж головы, шеи, груди, живота, спины, верхних и нижних конечностей.

Основные приемы самомассажа:

1. Физиологическое влияние самомассажа.
2. Основные и вспомогательные самомассажа.
3. Методические указания.
4. Основные ошибки при выполнении приемов самомассажа.

3.2.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме тестового задания.

Перечень тестовых заданий по изучаемым темам:

3.2.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов

Тематика самостоятельной работы студентов по МДК.02.02. «Организация физкультурно-спортивной работы»:

1. Воздействий семьи, педагогов общеобразовательных школ и спортивной школы.
2. Групповые учебно-тренировочные занятия (по плану работы тренеров-преподавателей)
3. Работа по индивидуальным планам с наиболее перспективными и одаренными юными спортсменами;
4. Участие в соревнованиях и матчевых встречах (согласно календарю спортивно-массовых мероприятий);
5. Медико-восстановительные мероприятия;
6. Создание оптимальных условий (во время индивидуальных бесед, консультаций, походов, спортивно-массовых мероприятий и др.) для привития обучаемым привычек следовать нормам морали и этики, которые со временем должны стать потребностью юного спортсмена, чертой его характера.

3.2 ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ДЛЯ МДК.02.03. «Лечебная физическая культура и массаж»

3.2.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме выполнения и защиты практических работ

Раздел 1. Система комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях образовательного процесса

Тема 1.2. Групповые занятия с детьми, имеющими различные отклонения в физическом и психическом развитии – различные формы детского церебрального паралича, ослабленное зрение, аутизм

Практические занятия

1. Определите пути помощи обучающемуся с ОВЗ и его семье в едином образовательном пространстве.
2. Разработайте программу помощи ребенку с ОВЗ в условиях командного взаимодействия специалистов ПМПк.
3. Смоделируйте программу коррекционной работы для ребенка с ОВЗ (на примере одной из категорий детей).
4. Оцените возможности участия специалистов ПМПк при сопровождении ребенка в разных условиях инклюзии (полная инклюзия, «гибкий» класс), интеграции (специальный класс, дополнительные образовательные программы).

Тема 1.3. Дыхательная гимнастика. Массаж. Закаливание

Практические занятия

1. Дыхательная гимнастика.
2. Самомассаж
3. Тренинги
4. Релаксация
5. Пальчиковая гимнастика
6. Подвижные игры.

3.2.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме тестового задания.

Перечень тестовых заданий по изучаемым темам:

Укажите правильный вариант ответа

1. Какова норма времени для врача ЛФК на обследование одного больного?

1. 10 минут
- +2. 20 минут
3. 30 минут
4. 12 минут
5. 15 минут

2. Какова норма площади на 1 занимающегося больного в ЛФК?

1. 2 кв.м
- +2. 4 кв.м
3. 8 кв.м
4. 3 кв.м
5. 5 кв.м

3. Какова характерная особенность метода ЛФК?

1. использование лечебного массажа
2. использование специальных исходных положений

- +3. использование физических упражнений
- 4. использование иглорефлексотерапия
- 5. использование физиотерапевтического лечения
- 4. *Какие функциональные тесты используются в ЛФК?*
 - 1. антропометрия
- +2. гониометрия
- 3. соматоскопия
- 4. спирография
- 5. плантография
- 5. *Каковы средства ЛФК?*
 - +1. физические упражнения
 - 2. подвижные игры
 - 3. закаливающие процедуры
 - 4. занятия на велотренажере
 - 5. плавание
- 6. *Каков механизм лечебного действия физических упражнений?*
 - 1. физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы
 - 2. физические упражнения повышают мышечный тонус
 - +3. физические упражнения оказывают универсальное действие
 - 4. психологический
 - 5. расслабляющий
- 7. *Что относится к формам ЛФК?*
 - 1. занятие дыхательной гимнастикой
 - 2. контрастное закаливание
 - +3. механотерапия
 - 4. массаж
 - 5. мануальная терапия
- 8. *Какие упражнения малой интенсивности?*
 - 1. динамические дыхательные упражнения
 - +2. активные упражнения в дистальных отделах конечностей
 - 3. упражнения на велотренажере
 - 4. идиомоторные упражнения
 - 5. упражнения с гантелями
- 9. *Какой двигательный режим относится к стационарному периоду лечения?*
 - +1. свободный режим
 - 2. щадящий режим
 - 3. тренирующий режим
 - 4. госпитальный режим
 - 5. щадяще-тренирующий режим
- 10. *Что является единицей нормирования работы по ЛФК?*
 - +1. процедура лечебной гимнастики
 - 2. процедурная единица
 - 3. время теста с физической нагрузкой
 - 4. количество пациентов
 - 5. количество групп ЛФК в смену
- 11. *Какие методы определения эффективности занятия ЛФК применяют?*

1. изменение частоты пульса
2. антропометрия
- +3. тесты со стандартной физической нагрузкой
4. ортостатическая проба
5. хорошее настроение

12. *Какие моменты включает функциональная проба Мартинэ?*

1. бег на месте в течение 3-х минут
- +2. 20 приседаний за 30 секунд с выбросом рук вперед
3. физическая нагрузка на велотренажере
4. задержка дыхания
5. измерение артериального давления

13. *Какие функциональные тесты относятся к специальным?*

1. субмаксимальный нагрузочный тест PWC 150-170
- +2. ортостатическая и клиноортостатическая пробы
3. подсчет пульса и изменение АД в динамике
4. холодовая проба
5. проба Мартинэ

14. *С какого дня заболевания назначают специальный комплекс лечебной гимнастики при трансмуральном инфаркте миокарда?*

1. через сутки
2. через неделю
- +3. индивидуально
4. перед выпиской
5. в конце месяца

15. *Каково противопоказание для перевода больного инфарктом миокарда на следующую ступень физической активности?*

- +1. отрицательная динамика ЭКГ
2. положительная динамика ЭКГ
3. отсутствие осложнений заболевания
4. плохое настроение
5. лишний вес

16. *Комплекс лечебной гимнастики N1 при инфаркте миокарда включает следующие физические упражнения:*

- +1. физические упражнения в дистальных отделах конечностей
2. движения в конечностях в полном объеме
3. физические упражнения на натуживание
4. трудотерапия
5. упражнения с отягощением

17. *Комплекс лечебной гимнастики N2 при инфаркте миокарда включает следующие физические упражнения:*

- +1. физические упражнения в смене исходных положений лежа-сидя-лежа
2. физические упражнения с гимнастическими предметами в исходном положении стоя
3. дозированная ходьба
4. только исходное положение лежа
5. исходное положение на снарядах

18. *Комплекс лечебной гимнастики N3 при инфаркте миокарда включает следующее:*

1. физические упражнения на дистальные отделы конечностей
- +2. дозированная ходьба по коридору стационара
3. занятия на тренажерах
4. движения в конечностях
5. симметричные упражнения

19. Комплекс лечебной гимнастики №4 при инфаркте миокарда включает следующее:

- +1. маховые упражнения
2. упражнения с отягощением
3. дренажные дыхательные упражнения
4. упражнения с сопротивлением
5. упражнения на мелкие группы мышц

20. Какой основной вид физической нагрузки применяют на санаторном этапе реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда?

1. подвижные игры
2. силовые упражнения
- +3. дозированная тренировочная ходьба
4. трудотерапия
5. занятия на велотренажере

21. Что является противопоказанием к назначению разных форм ЛФК при гипертонической болезни?

- +1. гипертонический криз
2. единичные экстрасистолы
3. АД 180/100 мм.рт.ст.
4. АД 105/75 мм.рт.ст.
5. плохое настроение

22. Что относится к специальным физическим упражнениям при гипотонической болезни?

- +1. упражнения со статическим и динамическим усилием
2. дыхательные упражнения статического и динамического характера
3. упражнения на дистальные отделы конечностей
4. упражнения на расслабление
5. упражнения с предметом

23. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при острой пневмонии?

1. кашель с мокротой
2. субфебрильная температура
- +3. тахикардия (пульс свыше 100 уд. в мин.)
4. потливость
5. плохой сон

24. Задачи ЛФК на постельном режиме при острой пневмонии:

1. профилактика ателектазов
2. рассасывание экссудата
- +3. уменьшение дыхательной недостаточности
4. уменьшение кашля
5. нормализация ЧСС

25. Какие физические упражнения являются специальными на свободном режиме при острой пневмонии?

1. упражнения в расслаблении
- +2. динамические дыхательные упражнения
3. статические дыхательные упражнения
4. идеомоторные упражнения
5. симметричные упражнения

26. *Какое исходное положение при появлении предвестников приступа бронхиальной астмы?*

1. исходное положение лежа на животе
- +2. исходное положение сидя, положив руки на стол
3. исходное положение основная стойка
4. исходное положение на боку
5. исходное положение на четвереньках

27. *Какие дыхательные упражнения способствуют растяжению спаек при экссудативном плеврите?*

- +1. динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на больной стороне
2. динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на здоровой стороне
3. звуковая дыхательная гимнастика
4. изометрические упражнения
5. упражнения на расслабление

28. *Какие противопоказания к назначению ЛФК при ХНЗЛ по тренирующему режиму?*

- +1. одышка при ходьбе в медленном и среднем темпе
2. одышка при подъеме на лестницу в среднем и ускоренном темпе
3. одышка при выполнении физических упражнений с гимнастическими предметами в среднем темпе
4. увеличение АД до 130/80 мм.рт.ст.
5. плохое настроение

29. *Какие специальные упражнения при спланхноптозе?*

1. подскоки, прыжки
- +2. физические упражнения для тазового дна
3. физические упражнения с отягощением
4. упражнения с отягощением
5. упражнения на расслабление

30. *Какой курс лечения при спланхноптозе?*

1. 10 дней
2. 1 месяц
- +3. год и более
4. 2 месяца
5. 5 месяцев

3.2.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов

Тематика самостоятельной работы студентов по МДК 02.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

1. Подготовить реферат по теме: «Традиционные спортивные соревнования школьников».

2. Подготовить доклад по одной из выбранных тем:
 - «КЭС Баскет» — межрегиональный чемпионат Школьной Баскетбольной Лиги
 - Соревнования по легкой атлетике среди школьников
 - Спартакиада школьников.
 - Городская Спартакиада по спортивно-технической и технической направленности
 - Спортивно-патриотическая игра "Зарница».
3. Содержание оздоровления (образ жизни, оздоровительные программы, формы на примере определенного контингента учащихся) – практическое изучение, составление сообщения и таблицы.
4. Технологии формирования культуры здоровья дошкольника, школьника, студента, молодого специалиста – изучение опыта работы специалистов (интернет-ресурсы) доклад.
5. Знакомство с программами работы спортивных секций:- бадминтон;- настольный теннис;- туризм;- аэробики.
6. Технологии оздоровительной тренировки (вид по выбору студента) – реферат.
7. Значимость применения средств оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний и утомления учащихся – презентация к выступлению на родительском собрании.
8. Разработка контрольных испытаний по базовым и новым физкультурно-спортивным видам деятельности.
9. Особенности оздоровительной тренировки в новых физкультурно-спортивных видах деятельности с различными возрастными группами детей – презентация (вид и возраст по выбору студента).

4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

Система оценивания каждого вида работ описана в соответствующих методических рекомендациях.

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее: качество выполнения практической части работы; качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

Выполнение тестовых заданий оцениваются по 5-тибалльной шкале

Оценка «5» (отлично) выставляется за 90-100% правильных ответов.

Оценка «4» (хорошо) выставляется за 70-89% правильных ответов.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется за 50-69% правильных ответов.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если правильных ответов меньше 50%.

5. Контроль приобретения практического опыта. Оценка по учебной и производственной практикам

5.1. Общие положения

Целью прохождения производственной практики является оценка:

- 1) освоения профессиональных и общих компетенций;
- 2) уровня приобретенного практического опыта и умений.

Оценка по производственной практике выставляется на основании данных отчета по практике, аттестационного листа (характеристики профессиональной деятельности обучающегося / студента на практике) с указанием видов работ, выполненных обучающимся во время практики, их объема, качества выполнения в соответствии с технологией и (или) требованиями организации, в которой проходила практика.

5.2. Виды работ практики и проверяемые результаты производственной практики по профессиональному модулю

Иметь практический опыт	Виды работ, выполненных обучающимся во время практики	Документ, подтверждающий качество выполнения работ
1	2	3
- анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию; определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;	- анализ планов и организация внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработка предложений по их совершенствованию; - определение цели и задач мероприятий и занятий по программам образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работы. - определение целей и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре,	- аттестационный лист о прохождении практики; - дневник-отчет по практике
- применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; проведения диагностики физической подготовленности обучающихся; наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками,	- анализ и самоанализ мероприятий и занятий в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работе. -обсуждение отдельных занятий или мероприятий в диалоге с сокурсниками, учителями, руководителем педагогической практики; - наблюдение, анализ и самоанализ внеурочных мероприятий и занятий физической культуры, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической	- аттестационный лист о прохождении практики; - дневник-отчет по практике;

<p>руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p>	<p>практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции; - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; - проведение диагностики физической подготовленности обучающихся.</p>	
<p>- ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p>	<p>- планирование физкультурно–спортивных мероприятий и занятий с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности. - составление планов-конспектов физкультурно–спортивных мероприятий и занятий в соответствии с едиными требованиями к их написанию. Отбор контрольно-оценочных средств, форм и методов диагностики результатов обучения. - проведение учебно–тренировочных занятий, мероприятий в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работы. - планирование и проведение педагогически целесообразной работы с родителями (лицами, их заменяющими) - ведение документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p>	<p>- аттестационный лист о прохождении практики; - дневник-отчет по практике;</p>

5.3. Форма аттестационного листа производственной практики

Аттестационный лист

Ф.И.О. _____

Курс _____

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Практика (вид) Производственная практика

№	Виды работ	Сформированные компетенции	Результаты освоения (зачтено/ не зачтено)
1	Ознакомление студентов с программой и содержанием практики. Инструктаж по ПП и ТБ.	ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	
2	Определение цели и задач мероприятий и занятий по программам образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работы.	ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	
3	Планирование физкультурно – спортивных мероприятий и занятий с учетом возрастнo-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности.	ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	
4	Составление планов-конспектов физкультурно – спортивных мероприятий и занятий в соответствии с едиными требованиями к их написанию. Отбор контрольно-оценочных средств, форм и методов диагностики результатов обучения.	ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся. ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	
5	Проведение учебно – тренировочных занятий, мероприятий в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работы.	ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся. ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	
6	Анализ и самоанализ мероприятий и занятий в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работе. Обсуждение отдельных	ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся. ПК 2.5. Анализировать	

	занятий или мероприятий в диалоге с сокурсниками, учителями, руководителем педагогической практики.	внеурочные мероприятия и занятия.	
7	Планирование и проведение педагогически целесообразной работы с родителями (лицами, их заменяющими)	ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	
8	Заполнение отчетной документации. Самоанализ деятельности на практике.	ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	
9	Анализ планов и организация внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработка предложений по их совершенствованию	ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся. ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	
10	Определение целей и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре	ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся. ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	
11	Применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.	ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	
12	Проведение диагностики физической подготовленности обучающихся	ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся. ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	
13	Наблюдение, анализ и самоанализ внеурочных мероприятий и занятий физической культуры, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками,	ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	

	руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;	ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	
14	Ведение документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	
15	Подготовка отчетной документации по практике	ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	

Руководитель практики

от профильной организации _____

подпись

ФИО

Руководитель практики от института _____

подпись

ФИО

**6. Промежуточная аттестация по профессиональному модулю ПМ.02.
«Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам
дополнительного образования в области физической культуры»**

**Спецификация экзамена по профессиональному модулю ПМ.02. «Организация
и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного
образования в области физической культуры»**

Назначение экзамена – оценить уровень подготовки студентов по профессиональному модулю ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению ППССЗ специальности 49.02.01 «Физическая культура».

6.1. Содержание экзамена определяется в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 «Физическая культура», рабочей программой профессионального модуля ПМ.02. «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения».

6.2. Принципы отбора содержания устного (письменного) экзамена:

Ориентация на требования к результатам освоения профессионального модуля ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения», представленным в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 «Физическая культура» и рабочей программой профессионального модуля ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения».

6.3. Структура экзамена

6.3.1 Устный (письменный) экзамен состоит из трех пунктов: 1, 2 – теоретические вопросы, третий – практическое задание.

6.3.2 Варианты устного (письменного) экзамена равноценны по трудности, одинаковы по структуре, под одним и тем же порядковым номером.

6.4. Перечень экзаменационных вопросов:

1. Особенности оздоровительной тренировки в новых видах физкультурно-спортивных деятельности.
2. Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений.
3. Характеристика методик изотонических упражнений.
4. Отличительные особенности восточных оздоровительных систем.
5. Самоконтроль за функциональным состоянием и физической подготовленностью занимающихся в процессе физкультурно-оздоровительных занятий
6. Требования к планированию и организации оздоровительной тренировки
7. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.
8. Основы спортивного ориентирования, как оздоровительного вида туристических занятий.
9. Техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю в оздоровительном туризме.
10. Составление конспекта проведения комплекса аэробики.
11. Управления физкультурно-спортивным движением в России.
12. Традиционные физкультурно-спортивные мероприятия с различными возрастными группами населения
13. Агитация и пропаганда - это основной механизм всенародного физкультурного и спортивного движения.
14. Формы, методы и инструменты ведения рекламы и пропаганды в сфере физической культуры и спорта.
15. Значение и условия физического воспитания людей пожилого и старшего возраста
16. Значение и условия физического воспитания студенческой молодежи
17. Значение и условия физического воспитания взрослого населения
18. Виды педагогического контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий
19. Особенности работы физкультурно-оздоровительных центров.
20. Организация деятельности фитнес-центров
21. Методика подготовки и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий
22. Подготовка методической разработки гимнастики до занятий с учетом возрастных особенностей учащихся.
23. Особенности методики организации и осуществления физкультурно-спортивной работы
24. Методика подготовки и проведения физкультурных занятий
25. Применение ЛФК как лечебного метода

6.5. Варианты практических заданий к экзамену.

1. Анализ примерных индивидуальных диагностических карт обучающихся.
2. Анализ примерного конспекта проведения комплекса аэробики.

3. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности;
4. Подготовка методической разработки физкультурного праздника (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).
5. Подготовка методической разработки дня здоровья (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).
6. Подготовка методической разработки туристического слета или похода (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).
7. Подготовка методической разработки тематического спортивного праздника (план подготовки, оборудование, инвентарь, работа с родителями, оформление и сценарий).
8. Подготовка методической разработки гимнастики до занятий с учетом возрастных особенностей учащихся.
9. Подготовка методической разработки физкультминутки с учетом возрастных особенностей учащихся.
10. Подготовка методической разработки подвижной перемены с учетом возрастных особенностей учащихся.
11. Подготовка методической разработки спортивного часа в группах продленного дня с учетом возрастных особенностей учащихся и уровнем физической подготовленности.
12. Разработка Плана физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе.
13. Разработка Календарный план внутришкольной спартакиады.
14. Разработка плана подготовительной работы к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий:
физкультурные праздники;
дни здоровья;
туристические слеты.
15. Подготовка для использования на физкультурно-оздоровительных мероприятиях тематических презентаций

6.6. Система оценки экзамена

Каждый теоретический вопрос и практическое задание оценивается по 5-тибалльной шкале:

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

4.2 Итоговая оценка за экзамен определяется как средний балл по всем заданиям (вопросам).

6.7. Время выполнения экзамена

На подготовку устного (письменного) экзамена студенту отводится 50 минут. Среднее время подготовки теоретических вопросов 30 минут, практического задания - 20 минут.

7. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол: [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

2. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С.С. Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 199 с.: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

3. Физическая культура в образовании: состояние, тенденции и перспективы: сборник материалов межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения» / под общ. ред. А.В. Зюкина, В.С. Кунарева, М.В. Габова, Л.Н. Шелковой и др. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 392 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577550>

Дополнительная литература:

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981>

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

3. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 252 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>

Электронные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // www.biblioclub.ru/.

Справочно-правовые системы

1. Консультант Плюс

