



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Прокопьевский техникум физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ПТФК

_____ А.И. Алексеев

«23» мая 2025 г.

Приказ № 158-ПР от «23» мая 2025г.

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»
код и название направления / специальности подготовки

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА
«БОРЬБА», ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ «ОРГАНИЗАЦИЯ И
ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ,
ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ, ПО ВИДУ СПОРТА С
НАСЕЛЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП»**

Рабочая программа междисциплинарного курса разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ ПТФК

Составитель: Рубан М.Е., преподаватель

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии спортивно-педагогических дисциплин

Протокол № 8

от «24» апреля 2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА» «БОРЬБА»

1.1. Область применения рабочей программы

Программа междисциплинарного курса 04.02. «Организация и проведение занятий по виду спорта» «Борьба» раздела профессионального модуля «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура и составлена в соответствии с приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» и утвержденным учебным планом от «23» мая 2025г.

Рабочая программа по разделу дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании на курсах повышения квалификации тренеров по видам спорта, инструкторов физической культуры дошкольных учреждений, учителей физической культуры.

1.2. Место междисциплинарного курса в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: междисциплинарный курс «Организация и проведение занятий по виду спорта» «Борьба» профессионального модуля «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп» входит в общепрофессиональный учебный цикл и реализуется на 2, 3, 4 курсах.

1.3. Требования к результатам освоения раздела междисциплинарного курса:

В результате освоения обучающийся осваивает **знания:**

- теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта;
- формы организации занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;
- структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для

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

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

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

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

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

- правила вида спорта (спортивной дисциплины);

- требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий;

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

- техники и методы страховки и само страховки при проведении занятий;

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

- техника безопасности и требования к физкультурно – спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю при проведении занятий;

- методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;

- правила оказания первой помощи до оказания медицинской помощи; Приказ от 27 апреля 2023 г. N353 н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»;

- требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности. Приказ от 24 декабря 2020 г. N952 н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-Преподаватель».

В результате освоения обучающийся осваивает **умения:**

- определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;

- подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их

деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;

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

- разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине);

- инструктировать занимающихся перед проведением занятий

- демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений;

- соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;

- подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы; оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи; (Приказ от 27 апреля 2023 г. N353 н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);

- разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений и демонстрировать приемы и техники использования спортивного инвентаря и оборудования. (Приказ от 27 апреля 2023 г. N353 н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);

- пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта (Приказ от 27 апреля 2023 г. N 353 н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);

- использовать специализированные информационные системы для введения электронного документооборота (Приказ от 27 апреля 2023 г. N353 н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»).

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **навыки:**

- наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию;

- проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;

- осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;
- разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;
- проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения;
- проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности;
- оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;
- ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий;

В результате освоения дисциплины формируются **общие компетенции:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины формируются **профессиональные компетенции:**

Вид деятельности «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы»

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

Вид деятельности «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности»

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

Вид деятельности «Преподавание по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта»

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.3. Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях.

ПК 3.4. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую учебные занятия.

ПК 3.5. Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.

Вид деятельности «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

Вид деятельности «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп»

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.

ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

ПК 3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.

ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА

2.1. Объем и виды учебной работы

	Объем часов
Трудоемкость междисциплинарного курса по профессиональному модулю	164
Учебные занятия	158
в том числе: теоретические занятия	8
Самостоятельная работа	6
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание междисциплинарного курса

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов
1.	2		3
Раздел 1. Избранный вид спорта - борьба			
Тема 1.1. Борьба - как учебная дисциплина	Содержание учебного материала		4
	1	История возникновения и развитие борьбы. 2к	2
	2	Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в борьбе 2к	2
Тема 1.2. Технико-специальная подготовка	Содержание учебного материала		78
	1	Обучение борцовским стойкам и её разновидностям	4
	2	Обучение технике основных захватов в стойке.	2
	3	Обучение технике страховки и самостраховки.	2
	4	Обучение технике основных положений борьбы в партере.	2
	5	Обучение технике броска задней подножкой.	2
	6	Обучение технике удержания сбоку, болевой прием на руку рычаг локтя через бедро.	2
	7	Обучение технике переворота соперника рычагом.	2
	8	Обучение технике броска через бедро.	2
	9	Обучение технике болевого приема на руку узел плеча, болевого приема узел локтя.	2
	10	Обучение технике броска через спину со стойки, броска через спину с колен.	2
	11	Обучение технике болевого приема на ногу, ущемление икроножной мышцы.	2
	12	Обучение технике броска зацепом голенью изнутри под одноименную ногу.	2
	13	Обучение технике броска боковой подсечкой.	2
	14	Обучение технике броска подсечкой изнутри.	2
	15	Обучение технике болевого приема на руку рычаг локтя захватом руки между ног, разрыв сцепленных рук	2
	16	Совершенствование техники борцовских стоек	2
	17	Совершенствование техники основных захватов в стойке.	2
	18	Совершенствование техники основных положений борьбы.	2
	19	Совершенствование техники броска задней подножкой.	2
	20	Совершенствование техники удержания сбоку, болевой прием на руку рычаг локтя через бедро.	2
	21	Совершенствование техники переворота соперника рычагом.	2
22	Совершенствование техники болевого приема на руку узел плеча, болевого приема узел локтя.	2	

	23	Совершенствование техники броска через спину со стойки, броска через спину с колен.	2
	24	Совершенствование техники болевого приема на ногу, ущемление икроножной мышцы.	2
	25	Совершенствование техники броска зацепом голенью изнутри под одноименную ногу.	2
	26	Учебно- тренировочные занятия по судейским правилам борьбы.	2
	27	Совершенствование техники броска боковой подсечкой.	2
	28	Совершенствование техники болевого приема на руку рычаг локтя захватом руки между ног, разрыв сцепленных рук	2
	29	Совершенствование техники броска задней подножкой, броска через бедро.	2
	30	Совершенствование техники броска подсечкой изнутри.	2
	31	Совершенствование техники обучения броска боковой подсечкой.	2
	32	Совершенствование техники броска боковой подсечкой.	2
	33	Совершенствование техники броска задней подножкой, броска через бедро	2
	34	Совершенствование техники удержания сбоку, болевого приема на руку рычаг локтя через бедро.	2
	35	Методика обучения страховки и само страховки	2
	36	Методика обучения технике броска задней подножкой.	2
	37	Методика обучения технике броска передняя подножка.	2
	38	Методика обучения технике броска зацепом голени изнутри под одноименную ногу.	2
	Самостоятельная работа Чтение дополнительной литературы. 3 к		2
Тема 1.3. Технико- тактическая подготовка	Практические занятия		68
	1	Учебно- тренировочные занятия по решению эпизодов схватки в стойки.	2
	2	Обучение технике удержания верхом, уходы с удержания верхом.	2
	3	Обучение технике перевода в партер рывком под руку, перехода на удержание поперек.	2
	4	Обучение технике удержания верхом, удержания поперек.	2
	5	Обучение технике броска передней подсечкой.	2
	6	Обучение технике броска захватом голени изнутри.	2
	7	Обучение технике болевого приема на руку узел плеча ногами.	2
	8	Обучение технике броска через голову упором голени.	2
	9	Учебно-тренировочное занятие по тактике взятия захватов, способов освобождения от захватов.	2
	10	Обучение технике броска боковым переворотом.	2
	11	Обучение технике удержания со стороны головы.	2
	12	Учебно- тренировочные схватки в тройках.	2
	13	Обучение технике броска через плечи, через плечи с колен.	2
	14	Обучение технике болевого приема на ногу ущемление ахиллова сухожилия.	2

	15	Обучение техники броска через голову упором стопой в живот.	2
	16	Обучение техники болевого приема на руку узел плеча ногами.	2
	17	Обучение технике броска через грудь прогибом.	2
	18	Обучение технике броска зацепом снаружи	2
	19	Обучение технике удушающего приема отворотом, двумя отворотами	2
	20	Совершенствование техники броска боковым переворотом.	2
	21	Совершенствование техники удержания со стороны головы.	2
	22	Совершенствование техники броска через плечи, через плечи с колен.	2
	23	Совершенствование техники болевого приема на ногу ущемление ахиллова сухожилия.	2
	24	Учебно – тренировочные схватки в парах	2
	25	Совершенствование техники броска через голову упором стопой в живот.	2
	26	Совершенствование техники удержания ногами.	2
	27	Совершенствование техники броска передней подножкой.	2
	28	Совершенствование техники броска передней подножкой с колена.	2
	29	Совершенствование техники броска подхватом под две ноги.	2
	30	Совершенствование техники броска зацепом голени изнутри под разноименную ногу.	2
	31	Совершенствование техники удушающего приема ногами.	2
	32	Методика обучения технике удержания сбоку и переходу на удержание сбоку.	2
	33	Методика обучения технике удержания поперек, перехода на удержание поперек.	2
	34	Методика обучения технике удержания со стороны головы и переходу на удержание со стороны головы.	2
Тема 1.4. Организация соревновательной деятельности	Содержание учебного материала		4
	1	Система соревнований в ИВС 3к	2
	2	Работа секретариата. Судейство соревнований в борьбе. 4к	2
	Практические занятия		4
	1	Учебно- тренировочные занятия по судейским правилам борьбы. 2к	2
	2	Судейство в ИВС при проведении соревнований различного уровня. 3к	2
	Самостоятельная работа Составление плана - конспекта занятия. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подготовка презентации по теме: «Жесты судей». Подготовка учебных карточек. Чтение дополнительной литературы. 3к		4
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет			
Всего			164

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА», «БОРЬБА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы профессионального модуля требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: парты; посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; доска ученическая; шкаф; комплект учебно-методической документации; комплект учебных таблиц и опорных схем.

Оборудование спортивного зала: борцовский ковер, мат гимнастический.

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для СПО/ И. А. Письменский. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 254с. - Текст: непосредственный

Дополнительная литература

2. Карпенко, А. Г. Методика обучения основам борьбы самбо: учебное пособие / А. Г. Карпенко. - Таганрог: Таганрогский институт управления и экономики, 2018. - 32 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/108087.html> (дата обращения: 23.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Лукин, А. А. Борьба самбо. Вариативная часть физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / А. А. Лукин, Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. - Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 50 с. - ISBN 978-5-89040-613-2. - Текст: электронный// Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/72910.html> (дата обращения: 23.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Организация и проведение соревнований по самбо: соревновательная деятельность, работа судейского аппарата: учебное пособие / А. В. Горбунов, А. В. Литманович, В. А. Бобровский, А. Е. Мышкин. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. - 192 с. - ISBN 978-5-91930-186-8. - Текст: электронный// Цифровой

образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/130283.html> (дата обращения: 23.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Правила вида спорта «самбо» / С. В. Елисеев, В. Т. Перчик, А. Ф. Ушаков [и др.]. - 4-е изд. - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 164 с. - ISBN 978-5-907225-65-7. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/107702.html> (дата обращения: 23.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Шулаков, А. В. Методика освоения самбо: учебно-методическое пособие / А. В. Шулаков, Р. А. Гуца. - Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020. - 124 с. - ISBN 978-5-7014-0949-9. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/106148.html> (дата обращения: 23.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА», «БОРЬБА»

Контроль и оценка результатов освоения междисциплинарного курса «Организация и проведение занятий по виду спорта», «Борьба» осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения, а также формы и методы контроля и оценки результатов обучения смотреть в фонде оценочных средств междисциплинарного курса «Организация и проведение занятий по виду спорта», «Борьба»

Планируемый результат	Проверяется
знать: теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта;	Устный опрос -использование терминологии организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранный вид спорта в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий избранном виде спорта;
формы организации занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;	Практические занятия - перечисление требований к технике безопасности на занятиях организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранный вид спорта.
структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности;	Практические занятия -описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий избранном виде спорта;
социально-демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;	Практические занятия -описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий избранном виде спорта;
специальные комплексы упражнений для развития физических качеств,	Практические занятия - использование терминологии организации и проведение физкультурно-оздоровительных

способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;	занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий избранном виде спорта;
основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);	Практические занятия - описание техники профессионально значимых двигательных действий избранном виде спорта;
структура и методика проведения занятий по виду спорта (спортивной дисциплине);	Практические занятия - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий избранном виде спорта;
комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);	Практические занятия - выполнение двигательных действий по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта с учетом требований к технике;
правила вида спорта (спортивной дисциплины);	Практические занятия - описание особенностей организации и проведения соревнований и судейства по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;
требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятий;	Практические занятия - соблюдение методической последовательности при проведении занятий по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта; выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;
нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся;	Практические занятия соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта; - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с

	учетом требований к технике по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;
техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий;	Практические занятия -рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;
тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду занятия;	Практические занятия -своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта; - подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;
техника безопасности и требования к физкультурно – спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю при проведении занятий;	Практические занятия № -рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;
методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;	Практические занятия - перечисление требований к технике безопасности на занятиях организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранный вид спорта.
уметь: определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с	Практические занятия - использование терминологии организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп

<p>использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;</p>	<p>избранный вид спорта в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий избранном виде спорта;</p>
<p>подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;</p>	<p>Практические занятия соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта; - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;</p>
<p>подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине);</p>	<p>Практические занятия соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта; - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;</p>
<p>разъяснять правила выполнения комплексов упражнений, теоретические и практические вопросы технического совершенствования в виде спорта (спортивной дисциплине);</p>	<p>Практические занятия соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;</p>
<p>инструктировать занимающихся перед проведением занятий</p>	<p>Практические занятия -рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого</p>

	упражнения и этапа обучения по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;
демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений;	Практические занятия -рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта; подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;
соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма;	Практические занятия перечисление требований к технике безопасности на занятиях организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранный вид спорта.
навыки: наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию;	Практические занятия использование терминологии организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранный вид спорта в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий избранном виде спорта;
проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей, занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;	Практические занятия -рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта; подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением

	различных возрастных групп избранного вида спорта;
осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;	Практические занятия соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;
разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;	Практические занятия - подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;
проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения;	Практические занятия соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;
проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объёма двигательной активности;	Практические занятия использование терминологии организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий избранном виде спорта;
оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;	Практические занятия - перечисление требований к технике безопасности на занятиях организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта.
ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий;	Практические занятия -использование терминологии организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта в соответствии с требованиями;

	<p>- описание техники профессионально значимых двигательных действий избранном виде спорта;</p> <p>-рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;</p> <p>подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по организации и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп избранного вида спорта;</p>
--	---