



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»

Рассмотрено на заседании  
предметной цикловой комиссии  
общепрофессиональных дисциплин и  
профессиональных модулей  
Протокол № 1  
от «28» августа 2020г

Председатель М.А. Саморукова Саморукова М.А.

Утверждаю:  
Заместитель директора по учебной работе  
ГБПОУ МО «УОР № 2»

М.В. Сергеева Сергеева М.В.  
«28» августа 2020г

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ  
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ

ПМ 03 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 Физическая культура  
(заочная форма обучения)*

Звенигород, 2019

Методические рекомендации по подготовке к экзамену по профессиональному модулю ПМ 03 Методическое обеспечение организации физкультурно-спортивной деятельности разработаны на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) СПО по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура.

Профессиональный модуль ПМ 03 Методическое обеспечение организации физкультурно-спортивной деятельности является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура, квалификации «Педагог по физической культуре и спорту».

**Организация – разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2».

**Разработчик:**

**Кулакова И.Н.** - методист Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2».

Методические рекомендации могут быть использованы в среднем профессиональном образовании при подготовке специалистов по физической культуре и спорту.

## Общие положения

С целью овладения организацией методического обеспечения физкультурной и спортивной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

### **иметь практический опыт:**

анализа учебно-методических материалов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта и организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;

планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;

планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;

разработки методических материалов на основе макетов, образцов, требований;

изучения и анализа профессиональной литературы, выступлений по актуальным вопросам спортивной и оздоровительной тренировки;

руководства соревновательной деятельностью в избранном виде спорта;

организации физкультурно-спортивной деятельности;

отбора наиболее эффективных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в процессе экспериментальной работы;

оформления портфолио педагогических достижений;

### **уметь:**

анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;

планировать организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований;

определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;

определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя;

использовать методы и методики педагогического исследования, подобранные совместно с руководителем;

отбирать наиболее эффективные средства и методы физической культуры спортивной тренировки;

оформлять результаты исследовательской работы;

готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты;

### **знать:**

теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта;

теоретические основы и методику планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

методику планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;

основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта;

логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту;

погрешности измерений; теорию тестов; метрологические требования к тестам; методы количественной оценки качественных показателей;

теорию оценок, шкалы оценок, нормы;

методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте;

статистические методы обработки результатов исследований

Результатом освоения профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности «Педагог по физической культуре и спорту», в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

| <b>Код</b> | <b>Наименование результата обучения</b>  |
|------------|--|
| ПК 3.1     | Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.  |
| ПК 3.2     | Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.   |
| ПК 3.3     | Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.  |
| ПК 3.4     | Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.  |
| ПК 3.5     | Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.  |
| 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-коммуникативные технологии для совершенствования профессиональной деятельности  |
| ОК 6       | Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.   |
| ОК 7       | Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организацию физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. |
| ОК 8       | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.  |

|       |   |
|-------|---|
| ОК 9  | Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий. |
| ОК 10 | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.                 |

### **УСЛОВИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА**

по профессиональному модулю ПМ 03 Методическое обеспечение организации физкультурно-спортивной деятельности

Квалификационный экзамен по специальности позволяет определить готовность студента к выполнению профессиональных функций педагога по физической культуре и спорту, оценить знания, умения и практический опыт, степень сформированности у них общих и профессиональных компетенций, предусмотренных ПМ 03 Методическое обеспечение организации физкультурно-спортивной деятельности.

В период прохождения производственной практики (по профилю специальности) по профессиональному модулю ПМ 03 «Методическое обеспечение организации физкультурно-спортивной деятельности» оформить портфолио педагогических достижений студента по освоению профессионального модуля ПМ.03. В структуру портфолио как обязательные элементы должны войти:

- визитная карточка студента-спортсмена;
- научно-исследовательская и проектная деятельность студента;
- учебно-методическая деятельность;

(план одного мезоцикла по ИВС на одном из этапов спортивной подготовки (по выбору студента) и тестирование общей физической или специальной физической подготовленности группы (по выбору студента))

### **Критерии оценки:**

Оценка освоения профессионального модуля предполагает демонстрацию и подтверждения того, что студент освоил требуемые профессиональные и общие компетенции и может осуществлять все требуемые действия в рамках данных компетенций.

| Критерии                                       | Показатели оценки   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
|  | «отлично»   | «хорошо»  | «удовлетворительно»  | «неудовлетворительно»   |
| <b>Отчетная документация</b>                   | - выполнена и представлена в полном объеме и соответствует установленным требованиям к оформлению   | - выполнена и представлена в полном объеме; - оформлена в соответствии с соблюдением установленных требований, но в содержании работы имеются неточности  | - выполнена и представлена в полном объеме; - характеризуется недочётами и ошибками в содержании; - оформлена не в полном соответствии с соблюдением установленных требований к оформлению   | - не представлена в полном объеме из-за невыполнения задания; - характеризуется наличием грубых ошибок в содержании; - оформлена в соответствии с соблюдением установленных требований к оформлению |
| <b>Устное выступление при защите портфолио</b> | - выстроено логично, композиционно целостно, не содержит грамматических, стилистических и логических ошибок и неточностей; - содержит краткость, четкость и ясность формулировок; - вербализуется (рассказывается) без опоры на текстовый материал на бумажном носителе | - выстроено логично, композиционно целостно, в целом не содержит грамматических, логических и стилистических ошибок; - содержит краткость, четкость и ясность формулировок; - вербализуется (рассказывается) с частичной опорой на текстовый материал в виде плана на бумажном носителе | - выстроено с логическими неточностями, содержит грамматические и стилистические ошибки; - вербализуется (рассказывается) в большинстве с опорой на текстовый материал на бумажном носителе. | - содержит грамматические, логические ошибки и стилистические неточности; - вербализуется (рассказывается) исключительно с опорой на текстовый материал на бумажном носителе и на слайде            |
| <b>Комплект слайдов</b>                        | - последовательность демонстрации и содержание слайдов  | - последовательность демонстрации и содержания слайдов выдержаны в  | - последовательность демонстрации и содержания слайдов выдержаны в соответствии с  | - не оформлен, либо оформлен не в соответствии с соблюдением установленных  |

|                                 |   |   |  |  |
|---------------------------------|---|---|--|--|
|                                 | <p>выдержаны в соответствии с требованиями, указанными в задании;</p> <p>- демонстрационный материал активно и логически последовательно включен в контекст выступления</p>   | <p>соответствии с требованиями, указанными в задании;</p> <p>- демонстрационный материал включен в контекст выступления;</p> <p>- частично соответствует установленным требованиям к оформлению</p>   | <p>требованиями, указанными в задании и содержат большое количество текстового материала;</p> <p>- демонстрационный материал не в полном объеме включен в контекст выступления;</p> <p>- частично соответствует установленным требованиям к оформлению</p> | <p>требований к оформлению;</p> <p>- последовательность демонстрации не выдержана;</p> <p>- содержание слайдов не соответствует требованиям, указанными в задании или содержит большое количество текстового материала, дублирующего текст выступления;</p> <p>- демонстрационный материал не включен в контекст выступления</p> |
| <p><b>Ответы на вопросы</b></p> | <p>- представлены в полном объеме, убедительны, аргументированы, полны по сути, но при этом сформулированы кратко;</p> <p>- демонстрируется уверенность, готовность к дискуссии, эмоциональная сдержанность, но при этом настойчивость в отстаивании своей точки зрения, при сохранении культуры речи и поведения</p> | <p>- представлены в полном объеме, аргументированы, но при этом не все сформулировано кратко;</p> <p>- при наличии эмоциональной сдержанности, при сохранении культуры речи и поведения, не всегда демонстрируется уверенность, готовность к дискуссии.</p> | <p>- представлены не в полном объеме и содержат пространную формулировку;</p> <p>- в большинстве ответов демонстрируется неуверенность в правильности собственного суждения, при сохранении культуры речи и поведения</p>                                  | <p>- представлены либо ошибочными или неверными утверждениями, либо отказом ввиду незнания верной формулировки или определения.</p> <p>- демонстрируется неуверенность в правильности собственного суждения, при сохранении культуры речи и поведения</p>  |

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА

Приступая к выполнению задания для экзамена необходимо:

1. Продумать формат презентации, в которой необходимо будет представить:

- визитную карточку студента-спортсмена;
- научно-исследовательскую и проектную деятельность;
- учебно-методическую деятельность;

2. Подготовить все грамоты, дипломы, сертификаты, удостоверения, благодарственные письма, полученные студентом за достижения в спорте (звания, разряды, места), так же за активное участие в организации физкультурно-спортивной деятельности, участие в семинарах, форумах, фестивалях и пр. мероприятиях физкультурно-спортивной направленности.

3. Оформить в презентации визитную карточку студента, в которой лаконично рассказать о том с какого возраста начали заниматься спортом, какими видами занимались, где занимались, представить все свои достижения с фотографиями документов подготовленных в п. 2.

4. Подготовить название работ, грамоты, сертификаты, благодарственные письма и т.п. по научно-исследовательской и проектной деятельности студента (участие в научно-практических конференциях, семинарах и пр. мероприятиях научно-практической или исследовательской направленности за период обучения в УОР № 2). Оформить данное направление работы в презентации после визитной карточки. Если нет никаких работ и деятельности по данному направлению, то ничего не представляем.

5. Подготовить документацию по учебно-методической деятельности. Для этого необходимо разработать план одного мезоцикла по избранному виду спорта (ИВС) на одном из этапов спортивной подготовки для группы углубленной специализации или учебно-тренировочной группы (год обучения - по выбору студента). После оформления плана мезоцикла подготовить протокол контрольного тестирования по общей физической или специальной физической подготовленности группы (или части группы), на которую был разработан план. Протокол тестирования можно взять у тренера группы или провести тестирование самостоятельно по предварительной договорённости с тренером. Провести анализ тестирования. Представить план мезоцикла и протокол тестирования с разъяснениями и анализом в презентации.

6. Презентацию оформлять чётко по разделам. На первом слайде – полное наименование училища, название модуля: ПМ 03 «Методическое обеспечение организации физкультурно-спортивной деятельности», ФИО, курс, группа студента. В слайды можно вставлять фото и видео материалы, документы в виде таблиц, протоколов и пр.

**Мезоцикл** - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия



и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей. Внешними признаками мезоцикла являются: 1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются; 2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла; 3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями

### **Типы мезоциклов**

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

**Втягивающие мезоциклы.** Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

**Базовые мезоциклы.** В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

**Контрольно-подготовительные мезоциклы.** Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

**Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы** предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных

средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия.

**Соревновательные мезоциклы.** Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

**Восстановительный мезоцикл** составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.