

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Старицкий колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР


Г.И. Иванова

«20» февраля 2020 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Старицкий колледж»


Н.П. Щеголева

Приказ № 12 – П/П от 25.02.2020 г.

«25» февраля 2020 года М.П.



РАССМОТРЕНО на заседании ПЦК
Протокол № 7 от «19» февраля 2020 года
Председатель ПЦК

Н.А. Бертова
«19» февраля 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки

общепрофессионального цикла
основной профессиональной образовательной программы
подготовки специалистов среднего звена
специальности
49.02.01. Физическая культура

Старица
2020 г.

Рабочая программа общепрофессиональной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Настоящая рабочая программа общепрофессиональной дисциплины применяется для реализации основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Старицкий колледж» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по очной форме обучения.

Организация – разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Старицкий колледж» (ГБПОУ «Старицкий колледж»)

Разработчик (разработчики):

Шарапов Михаил Валерьевич – преподаватель ГБПОУ «Старицкий колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	50
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	52

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01. «Физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области педагогики и образования при наличии среднего (полного) образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины-требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 1568 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 1045 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 515 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	1568
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	1045
в том числе:	
практические занятия	921
из них - контрольные работы	46
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	523
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Вид спорта	Самостоятельная работа обучающихся	Аудиторные часы	Лекции	Практические и лабораторные
Легкая атлетика	74	148	14	134
Гимнастика	74	148	12	136
Лыжный спорт	45	90	8	82
Подвижные игры	81	161	12	149
Волейбол	93	186	13	173
Баскетбол	38	76	12	64
Футбол	50	100	12	88
Конькобежный спорт	10	20	6	14
Туризм	29	58	12	46
Новые виды спорта	29	58	23	35
Итого	523	1045	124	921

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

«Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
ОП.08.01. Лёгкая атлетика		222 14л+134п+74сп	
Раздел 1. Введение		2 1л+1сп	
Тема 1.1. История, этапы развития легкой атлетики в мире и России	Содержание.	2	2-3
	История развития легкой атлетики. Основные понятия учебной дисциплины. Этапы развития легкой атлетики в мире и России.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Анализ литературы по проблеме: «Современное состояние легкой атлетики в России». Ответы на контрольные вопросы.	1	
Раздел 2. Основные виды лёгкой атлетики.		51 6л+19п+26сп	
Тема 2.1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений		2	2
	Содержание.	1	
	Характеристика и классификация легкоатлетических упражнений. Методические указания по выполнению легкоатлетических упражнений.	1	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции, низкий старт.		4	2-3
	Содержание.	2	
	Упражнения, направленные на воспитание физических качеств (скоростно-силовые, силовые способности, выносливости, координационные способности) 2.Использование специального оборудования для выполнения упражнений на развитие силы, выносливости, координационных способностей.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка рефератов: «Воспитание физических качеств средствами легкой атлетики», «Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки».	2	

	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Совершенствование техники ОРУ, легкоатлетических упражнений.		
Тема 2.3. Овладение технологией обучения двигательных действий.		4	
	Содержание.	1	2-3
	Освоение техники двигательных действий. Методическая последовательность обучения легкоатлетическим элементам.		
	Практические занятия. Освоение техники двигательных действий. Методическая последовательность обучения легкоатлетическим элементам.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. «Организация занятий физическими упражнениями различной направленности», «Коррекция фигуры». Совершенствование техники легкоатлетических элементов. Проектирование комплексов ОРУ различной направленности.	2	
Тема 2.4. Освоение техники специфических двигательных действий.		3	
	Содержание.	1	2
	Виды оздоровительной легкой атлетики. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата: «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена», «Значение мышечной релаксации. Основные признаки утомления», «Факторы регуляции нагрузки». Проектирование комплексов ОРУ различной направленности;	2	
Тема 2.5. Предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой.		2	
	Содержание.	1	2
	Причины возникновения травм при занятиях легкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата «Врачебный контроль, его содержание», «Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата».	1	
Тема 2.6. Освоение и совершенствование техники специфических двигательных действий.		36	
	Практические занятия.	18	
	Совершенствование техники выполнения специфических двигательных действий; Последовательность изучения легкоатлетических элементов и их совершенствование.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Изучение техники выполнения легкоатлетических упражнений;	18	

	Совершенствование техники легкоатлетических элементов; Самостоятельное составление комплексов ОРУ		
Раздел 3. Овладение технологией обучения двигательных действий.		80 7л+48п+25ср	
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции.		6	
	Практические занятия.	4	
	Низкий старт, стартовый разбег; ускорение со старта, бег с хода; техника бега по дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений.	2	
Тема 3.2. Бег на средние и длинные дистанции.		6	
	Практические занятия.	4	
	Высокий старт; переменный бег по повороту; кросс - девушки – 500 м; юноши – 1000 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	2	
Тема 3.3. Прыжки в длину способом «прогнувшись».		6	
	Практические занятия.	4	
	Техника отталкивания; имитационные упражнения на месте, в ходьбе, на перекладине, техника приземления; разбег в сочетании с отталкиванием; прыжки с разбега с «жесткого» мостика.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	2	
Тема 3.4. Метание гранаты.		3	
	Практические занятия.	2	
	1.Метание набивного мяча в парах; техника «скрестного» шага, метание гранаты с 2-3 шагов; метание гранаты на результат.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	1	
Тема 3.5. Техника спортивной ходьбы.		3	
	Практические занятия.	2	
	Техника спортивного шага; техника движения рук и таза при ходьбе; ходьба произвольная до 100 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники специальных упражнений на технику прыжка.	1	

Тема 3.6. Техника эстафетного бега.		6	
	Практические занятия.	4	
	Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, на бегу; передача в парах и командах		
Тема 3.7. Внеурочные занятия по легкой атлетике.	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники специальных упражнений на технику эстафетного бега.	2	
	Содержание.	2	
	Внеурочные занятия по легкой атлетике.	1	2
Тема 3.8. Спортивная ориентация и отбор в легкой атлетике.	Самостоятельная работа обучающихся. Составить план-конспект тренировочного занятия по легкой атлетике.	1	
	Содержание.	2	
	Определение индивидуальных способностей.	1	2
Тема 3.9. Овладение технологией обучения двигательным действиям.	Самостоятельная работа обучающихся. Определение индивидуальных способностей.	1	
	Содержание.	3	
	Особенности освоения техники легкоатлетических упражнений. Этапы освоения техники легкоатлетических упражнений. Методы обучения технике легкоатлетических упражнений.	1	3
Тема 3.10. Овладение технологией обучения двигательным действиям.	Практические занятия. Особенности освоения техники легкоатлетических упражнений. Этапы освоения техники легкоатлетических упражнений. Методы обучения технике легкоатлетических упражнений.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составить план-конспект основной части урока по легкой атлетике.	1	
	Содержание.	7	
Тема 3.11. Техника прыжка в высоту	Практические занятия.	6	
	Методическая последовательность обучения технике легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания, эстафетный бег).		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составить план-конспект урока по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, эстафетный бег).	1	
		8	

способом «перекидной».	Практические занятия.	6	
	Дать представление о технике прыжка; техника разбега и отталкивания; техника приземления; прыжки с короткого разбега. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники специальных упражнений на технику прыжка.	2	
Тема 3.12. Техника спортивной ходьбы.		8	
	Практические занятия.	6	
	Техника работы рук, спины и плечевого пояса при ходьбе. Техника движений ног, таза при спортивной ходьбе; ходьба по кругу; ходьба по кругу на оценку. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники специальных упражнений на технику прыжка.	2	
Тема 3.13. Освоение техники специфических двигательных действий.		4	
	Практические занятия.	3	
	Беговые и прыжковые упражнения с барьерами.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники специальных упражнений на технику прыжка.	1	
Тема 3.14. Программа по легкой атлетике в школе.		5	
	Содержание.	3	2
	Программа по легкой атлетике для 1-4 классов. Программа по легкой атлетике для 5-9 классов. Программа по легкой атлетике для 10-11 классов.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составить план-конспект по легкой атлетике.	2	
Тема 3.15. Правила соревнований по легкой атлетике.		7	
	Практические занятия.	5	
	Правила соревнований по беговым видам. Правила по прыжкам. Правила по метанию. Правила по спортивной ходьбе. Правила по бегу.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	2	

	Подготовка доклада.		
Тема 3.16. Виды соревнований, календарь, положение.		2	
	Содержание.	1	2
	Виды соревнований по легкой атлетике. Календарь соревнований. Положение и программа.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составить программу соревнований по легкой атлетике, график соревнований.	1	
Тема 3.17. Составление программ, графика соревнований.		2	
	Практические занятия.	1	
	Программа и график соревнований. Организация и проведение соревнований. Подведение итогов и определение победителей.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составить программу соревнований, график соревнований.	1	
Раздел 4. Построение тренировочных занятий и совершенствование техники специфических двигательных действий.		89 67п+22ср	
Тема 4.1. Построение тренировочных занятий и планирование тренировочного процесса.		4	
	Практические занятия.	3	
	Структура тренировочных занятий и планирование тренировочного процесса. Содержание тренировочных занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составить план тренировочного занятия для какого-либо возраста занимающихся	1	
Тема 4.2. Освоение техники бега на короткие дистанции.		10	
	Практические занятия.	8	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники беговых упражнений	2	
Тема 4.3. Освоение техники эстафетного бега.		8	
	Практические занятия.	6	
	Совершенствование техники эстафетного бега.		

	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники беговых упражнений	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции		11	
	Практические занятия.	8	
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Равномерный длительный бег.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники беговых упражнений	3	
Тема 4.5. Прыжки в длину способом «ножницы».		12	
	Практические занятия.	9	
	Прыжки в длину способом «ножницы».		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники специальных упражнений на технику прыжка в длину способом «ножницы»	3	
Тема 4.6. Метание диска.		11	
	Практические занятия.	8	
	Метание диска.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники специальных упражнений на технику	3	
Тема 4.7. Техника прыжка в высоту способом «Фосбери-Флоп».		11	
	Практические занятия.	8	
	Техника прыжка в высоту способом «Фосбери-Флоп».		
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение специальных упражнений. Работа с конспектом лекции.	3	
Тема 4.8. Толкание ядра.		11	
	Практические занятия.	8	
	Толкание ядра (мяча).		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование специальных упражнений на технику толкания ядра.	3	
Тема 4.9. Техника барьерного бега.		10	
	Практические занятия.	8	
	Техника барьерного бега.		

	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование специальных упражнений на технику барьерного бега.	2	
Тема 4.10. Дифференцированный зачет	Практические занятия.	1	
ОП.08.02. Гимнастика		222 12л+136п+74ср	
Тема 2.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	Содержание	9	
	Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания. Основные задачи гимнастики. Классификация видов гимнастики. Гимнастика как научная и учебная дисциплина. Оздоровительно-развивающие и спортивные виды гимнастики. Значение, виды и содержание оздоровительно-развивающей и спортивной гимнастики. Исторический обзор развития гимнастики. Возникновение гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика в античном обществе, у древних народов и в средние века. Гимнастика в новое и новейшее время. Гимнастика в дореволюционной России. Возникновение школьной гимнастики в странах Запада. Система физического воспитания детей П.Ф.Лесгафта. Развитие гимнастики в СССР.	1	2
	Практические занятия. Составление таблицы «Национальные системы развития гимнастики». Сообщение о знаменитых гимнастах СССР, России.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка презентации о знаменитых гимнастах СССР, России.	4	
		5	
Тема 2.2. Гимнастическая терминология	Содержание. Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов, правила применения и сокращения терминов. Образование терминов путем заимствования, словосложения и т.д. Основные термины гимнастики. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины упражнений на снарядах, в акробатике и художественной гимнастике. Правила и формы записи упражнений: на снарядах, ОРУ, акробатических упражнений и художественной гимнастики.	1	2
	Практические занятия. Составление комплекса общеразвивающих упражнений, выполняемых из различных исходных положений; включающих основные и промежуточные положения рук и ног,	2	

	круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, седы и упоры, приседания, махи ногами, выпады и т.п., выполняемые последовательно и одновременно. Проверка правильности записи упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление конспекта ОРУ без предметов.	2	
Тема 2.3. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.		5	
	Содержание. Травматизм на занятиях гимнастикой. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм. Врачебный контроль и самоконтроль как мера профилактики травматизма. Методика обучения страховки и помощи на занятиях гимнастикой. Страховка и помощь, разучивание их приемов и способов, методика обучения приемам помощи и страховки на уроках гимнастики.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Апробирование приемов помощи и страховки во время урока гимнастики.	4	
Тема 2.4. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе.		14	
	Содержание. Формы организации занятий по гимнастике в школе. Задачи, требования к уроку. Организация учебного труда на уроке и способы управления занимающимися. Физкультурные залы, гимнастические площадки. Требования к гимнастическому оборудованию, инвентарю. Технические средства и многокомплектные гимнастические снаряды. Основные части урока. Основные части урока: подготовительная, основная, заключительная. Задачи, содержание, способы организации и информирования. Плотность урока гимнастики в школе. Общая и моторная плотность урока. Формы регулирования физической нагрузкой на уроке гимнастики. Хронометраж урока гимнастики. Занятия с детьми, относящимися к СМГ. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинской групп. Массовые гимнастические выступления. Содержание массовых выступлений. Репетиционные периоды подготовки массовых выступлений.	2	2
	Практические занятия. Составление конспекта урока гимнастики с учащимися подготовительной и специальной медицинской групп Анализ видеоматериалов массовых гимнастических выступлений.	4	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Наблюдение урока гимнастики в СОШ на педагогической практике и определение его плотности. Анализ проведения урока гимнастики в общеобразовательной школе в ходе педагогической практики, с целью выявления соответствия содержания урока программе «Физическая культура в школе». Знакомство с педагогическим опытом и образовательными технологиями учителей физической культуры. Составление сценария тематического массового гимнастического выступления для учащихся СОШ, посвященного «Дню защитника Отечества».</p>	8	
<p>Тема 2.5. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.</p>	<p>Содержание. Планирование и учет работы по гимнастике. Виды планирования и учета (текущий, контрольный). Документация планирования и учета работы по гимнастике. Программное обеспечение по гимнастике. Анализ программ по гимнастике под разной авторской редакцией.</p>	13	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Составление КТП по одному классу (на выбор студента). Составить программу учета работы по гимнастике по одному классу, используя разные формы. Анализ материально-технической базы кабинета физической культуры по разделу гимнастика. Анализ организация физкультурно-оздоровительной работы школы.</p>	12	
<p>Тема 2.6. Организация и проведение соревнований по гимнастике.</p>	<p>Содержание. Значение соревнований по гимнастике. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Этапы подготовки и проведения соревнований по гимнастике. Документы соревнований. Состав и работа судейских коллегий. Правила и судейство соревнований по гимнастике. Подготовка судей по гимнастике.</p>	9	2
	<p>Практические занятия. Организация судейства соревнований по гимнастике. Поочередное выполнение студентами роли судей и старших судей при судействе отдельных видов гимнастического многоборья. Порядок заполнения протоколов, выведение окончательной оценки при различном количестве судей. Методика судейства. Практическая оценка выполнения упражнений гимнастического многоборья отдельными студентами по назначению преподавателя. Разбор правильности выведения оценки.</p>	4	

	Самостоятельная работа обучающихся. Учебные соревнования по гимнастике в СОШ. Практическое судейство выполнения упражнений гимнастического многоборья.	4	
Тема 2.7. Особенности занятий гимнастикой с различным контингентом		9	
	Содержание. Особенности организации занятий гимнастикой со школьниками. Возрастные особенности детей школьного возраста. Программа физической культуры 2 четверти по разделу «Гимнастика» с 1 по 11 классы. Формы организации занятий со школьниками. Особенности занятий гимнастикой с взрослым контингентом. Занятия гимнастикой с женщинами, людьми среднего, старшего и пожилого возраста. Особенности организации занятий в соответствии с возрастной группой	1	2
	Практические занятия. Анализ школьной программы по физической культуре раздел «Гимнастика». Практический разбор материала по гимнастике, включенного в комплексную программу по физическому воспитанию с 1 по 11 класс общеобразовательной школы, программу ПТУ. Техника выполнения, методика обучения упражнениям, страховка и помощь. Особенности работы по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы и ПТУ.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся. Разработка методических материалов по разделу программы «Физическая культура в СОШ» (по выбору студентов).	2	
Тема 2.8. Основы техники гимнастических упражнений.		3	
	Содержание. Закономерности техники гимнастических упражнений. Анализ техники гимнастических упражнений зачетных комбинаций гимнастического многоборья. Техника статических и динамических упражнений. Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление. Реактивные, вращательные, силовые и маховые упражнения.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Разбор одного из гимнастических упражнений по технике обучения (класс по выбору).	2	
Тема 2.9. Основы обучения гимнастическим упражнениям.		8	
	Содержание. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. Словесный, наглядный, практический методы обучения. Использование подводящих упражнений, зрительных ориентиров, помощи и страховки в обучении гимнастическим упражнениям	3	2

	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Особенности проявления законов механики, биомеханики, анатомии, физиологии, психологии при обучении гимнастическим упражнениям.</p> <p>Методика обучения акробатическим упражнениям. Определение акробатических упражнений, значение, виды. Методика обучения акробатическим упражнениям с 1 по 11 класс СОШ.</p> <p>Методика обучения висам и упорам. Определение висов и упоров, значение, виды. Методика обучения висам и упорам с 1 по 11 класс СОШ.</p> <p>Методика обучения упражнениям в равновесии и опорным прыжкам. Определение упражнений в равновесии и опорных прыжков, значение, виды. Методика обучения упражнениям в равновесии и опорным прыжкам с 1 по 11 класс СОШ.</p>		
	<p>Практические занятия. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Выполнение подводящих упражнений для обучения гимнастическим упражнениям с 1 по 11 класс на группе студентов.</p>	3	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Основные этапы обучения гимнастическим упражнениям. Разделение гимнастические упражнения по этапам обучения в соответствии с программой обучения гимнастики в общеобразовательной школе.</p>	2	
<p>Тема 2.10. Методика проведения ОРУ без предметов, строевых упражнений на месте и в движении, упражнений гимнастического многоборья.</p>	<p>Практические занятия. Проведение общеразвивающих упражнений без предметов. Выполнение вольных упражнений без предметов на 48 счетов. Выполнение строевой композиции на 32 счета. Уметь подавать команды и показывать: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, различные виды переползания, способы переноски груза и партнера, упражнения в лазании, равновесии, метании и простых прыжках. Методика обучения подводящим упражнением на гимнастических снарядах. Дифференцированный зачет выполнения гимнастического многоборья.</p>	55	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Составление композиции вольных упражнений без предметов на 48 счетов, строевой композиции на 32 счета. Общая физическая подготовка студентов. Развитие физических качеств, повышение уровня спортивного совершенствования.</p>	43	
<p>Тема 2.11. Методика проведения ОРУ с предметами, вольных упражнений с предметами,</p>	<p>Практические занятия. Проведение ОРУ со скакалкой. Композиция художественной гимнастики со скакалкой на</p>	47	
		35	

упражнений гимнастического многоборья.	48 счетов. Проведение ОРУ с обручем. Композиция художественной гимнастики с обручем на 48 счетов. Проведение ОРУ с мячом. Композиция художественной гимнастики с мячом на 48 счетов Методика обучения подводящим упражнением на гимнастических снарядах. Дифференцированный зачет выполнения гимнастического многоборья.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплексов ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом. Общая физическая подготовка студентов. Развитие физических качеств, повышение уровня спортивного совершенствования.	12	
Тема 2.12. Методика проведения ОРУ на предметах и снарядах, упражнений гимнастического многоборья.		45	
	Практические занятия. Проведение ОРУ у гимнастической стенки (в парах). Проведение комплексов упражнений ритмической гимнастики. Проведение ОРУ на скамейках (комбинированно – на гимнастической скамейке и гимнастической стенке). Проведение ОРУ способом - поточно. Методика обучения подводящим упражнением на гимнастических снарядах. Дифференцированный зачет выполнения гимнастического многоборья.	35	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплексов ОРУ на скамейках, у гимнастической стенки, комбинированно, поточно. Общая физическая подготовка студентов. Развитие физических качеств, повышение уровня спортивного совершенствования.	10	
ОП.08.03. Лыжный спорт		135 8л+82п+45сп	
Тема 3.1. История развития лыжного спорта.		3	
	Содержание учебного материала	1	1
	Особенности развития лыжного спорта. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. Применение лыж в военном деле. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России. Развитие лыжного спорта после 1917 года. Лыжный спорт в послевоенные годы. Современные тенденции развития лыжного спорта. Классификация лыжного спорта. Нормы и требования предъявляемые к снаряжению лыжника.		
	Самостоятельная работа студентов	2	
	Написание сообщения на тему: «Лыжный спорт в современной России».		

	Составление вопросов и ответов к викторине на тему «История лыжного спорта»		
Тема 3.2. Основы обучения в лыжном спорте.		4	
	Содержание учебного материала	1	2
	Основы техники передвижения на лыжах. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Определение, термины и понятия техники лыжного спорта. Силы, действующие на лыжника и их характеристика. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Особенности анализа техники передвижения на лыжах. Педагогические основы обучения лыжным ходам и способам передвижения. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников. Принципы и методы обучения. Структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.		
	Самостоятельная работа студентов	3	
	Изучение лекционного материала.		
	Составление схемы классификации лыжных ходов и способов передвижения. Составление таблицы основных элементов техники лыжных ходов		
Тема 3.3. Техника лыжных ходов и способов передвижения на лыжах.		6	
	Содержание учебного материала	2	2
	Классические хода. Попеременно двухшажный ход. Попеременно четырехшажный ход. Способы переходов с хода на ход. Одновременно бесшажный ход. Одновременно одношажный ход (скоростной и затяжной варианты). Одновременно двухшажный ход. Коньковые хода. Одновременные хода. Попеременно двухшажный ход. Без палок с помощью махов руками и без рук. Способы передвижения. Способы преодоления подъемов. Стойки спусков. Способы торможения. Способы поворотов на месте и в движении. Преодоление неровностей. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		
	Самостоятельная работа студентов	4	
	Составление опорной схемы техники на каждый лыжный ход ..		
	Составление опорной схемы техники каждого способа передвижения на лыжах. Изучение средств и методов исправления ошибок в способах передвижения на лыжах.		
Тема 3.4. Формы работы занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками.		2	
	Содержание учебного материала	1	2
	Формы работы по лыжной подготовке со школьниками. Формы организации занятий по лыжной подготовке. Уроки лыжной подготовки в школе.		

	Самостоятельная работа студентов	1	
	Анализ структуры и содержания материала по лыжной подготовке в комплексной программе физического воспитания обучающихся 1-11 классов.		
Тема 3.5. Учебная работа по лыжной подготовке в школе.		5	
	Содержание учебного материала	1	2
	Организация уроков по лыжной подготовке. Лыжная подготовка в школьной программе. Начальное обучение передвижению на лыжах. Содержание и методика проведения занятий в начальной школе, V - IX классах, X – XI классах. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки. Планирование учебной работы по лыжной подготовке. Дифференцированный и индивидуальный подход к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки в младших классах. Игры на лыжах. Домашние задания. Учёт успеваемости. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке в малокомплектных школах.		
	Самостоятельная работа студентов	4	
	Анализ основной направленности занятий лыжной подготовкой в 1-11 классах. Написание календарно-тематического планирования и планов-конспектов уроков по лыжной подготовке в начальной, средней, старшей школе.		
Тема 3.6. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте.		4	
	Содержание учебного материала	1	2
	Содержание подготовки лыжника-гонщика. Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков. Методы подготовки в лыжном спорте. Подготовленность лыжника-гонщика и спортивная форма. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте. Планирование и управление процессом подготовки.		
	Самостоятельная работа студентов	5	
	Изучение основ спортивной тренировки по лыжному спорту. Написание планов-конспектов УТ занятий по временам года.		
Тема 3.7. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.		2	
	Содержание учебного материала	1	2
	Основы судейства по лыжным гонкам. Подготовка и организация соревнований .Проведение соревнований по лыжным гонкам. Документация соревнований.		
	Самостоятельная работа студентов	1	
	Изучение правил по лыжным гонкам. Составление документации соревнований.		

Тема 3.8. Экипировка и снаряжение лыжника-гонщика.		6	
	Практические занятия	4	
	Подготовка спортивного инвентаря, выбор и подготовка мест занятий. Правила техники безопасности. Оказание первой медицинской помощи при обморожении и получении травм.		
	Самостоятельная работа студентов	2	
	Выбор лыж, лыжных палок и обуви. Овладение навыками оборудования лыжного инвентаря; постановка креплений и регулирование петель для рук на лыжных палках. Подготовка скользящей поверхности. Пропитка и хранение обуви. Подготовка лыжных трасс.		
Тема 3.9. Овладение техникой и методикой обучения попеременным классическим ходам.		20	
	Практические занятия	16	
	Специально-подводящие упражнения лыжника-гонщика. Имитационные упражнения на месте. Посадка лыжника. Движения рук в попеременном ходе. Специально-подготовительные упражнения для различных групп мышц с резиновыми амортизаторами, набивными мячами и другими отягощениями, с имитацией движений лыжных ходов. Ступающий шаг, скользящий шаг. Причины появления ошибок и пути их исправлений. Общая схема движений при попеременном ходе.		
	Самостоятельная работа студентов	4	
	Составление опорных схем методики обучение попеременным классическим ходам.		
Тема 3.10. Овладение техникой и методикой обучения одновременным классическим ходам.		18	
	Практические занятия	14	
	Специальные и подводящие упражнения, имитационные упражнения в движении и на месте. Движения рук при одновременных ходах с палками и без палок. Общая схема движений при одновременном ходе. Причины появления ошибок и способы их исправлений.		
	Самостоятельная работа студентов	4	
	Совершенствование техники классических лыжных ходов. Составление опорных схем методики обучения одновременным классическим ходам.		
Тема 3.11. Овладение техникой и методикой обучения коньковым ходам.		15	
	Практические занятия	12	
	Специально-подводящие упражнения для овладения техникой коньковых ходов. Варианты передвижения коньковыми ходами. Обучение коньковым ходам. Имитация коньковых ходов. Причины появления ошибок и способы их устранения.		
	Самостоятельная работа студентов	3	
	Совершенствование техники коньковых ходов.		

	Составление опорных схем методики обучения коньковым ходам.		
Тема 3.12. Горнолыжная подготовка.		15	
	Практические занятия	10	
	Основы горнолыжной техники. Техника и тактика прохождения спусков и подъемов, торможение лыжами, повороты в движении. Подвижные игры для овладения горнолыжной техникой.		
	Самостоятельная работа студентов	5	
	Совершенствование горнолыжной подготовки.		
	Составление картотеки подвижных игр на совершенствование горнолыжной подготовки. Составление опорных схем методики обучения способам торможения, поворотов, стойкам спуска, способам подъема в гору.		
Тема 3.13. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.		14	
	Практические занятия	10	
	Основные принципы воспитания физических качеств. Методы и средства развития физических качеств. Возрастно-половые особенности развития физических качеств. Общеразвивающие и специальные упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к расслаблению. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.		
	Самостоятельная работа студентов	4	
Тема 3.14. Урок как основная форма проведения занятий по лыжной подготовке в школе.		10	
	Практические занятия	8	
	Приобретение навыков в подаче команд и управлении группой. Выполнение заданий преподавателей по проведению строевых упражнений с лыжами и на лыжах, показу и объяснению общеразвивающих имитационных упражнений, проведению игр и игровых заданий по изучению и совершенствованию техники способов передвижения на лыжах. Определение и исправление ошибок. Плотность урока. Самостоятельное проведение фрагментов урока. Написание плана-конспекта.		
	Самостоятельная работа студентов	2	
Тема 3.15. Общие основы системы подготовки.	Изучение школьной программы по физическому воспитанию.		
		11	
	Практические занятия	8	
	Содержание подготовки: физическая (общая и специальная), морально-волевая, психологическая, техническая, тактическая, теоретическая. Основные средства. Методы и принципы спортивной тренировки. Варианты и сочетания.		

	методов. Подготовленность и спортивная форма. Тренировка на дистанции к сдаче контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа студентов	3	
	Наблюдение учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ.		
ОП.08.04. Подвижные игры		242 12л+149п+81ср	
Тема 4.1. Основные понятия о подвижной игре.	Содержание	2	2
	Значение подвижных игр в физическом воспитании детей. Теории происхождения и развития игры. История происхождения и распространения подвижных игр с древних времен по наши дни. Определение подвижной игры как вида деятельности. Понятие об игровой деятельности. Естественно научные основы игровой деятельности. Специфические особенности подвижных игр и их отличие от спортивных.		
	Особенности проведения подвижных игр с учетом возрастных особенностей школьников. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания.		
	Структура проведения подвижных игр. Подготовка преподавателя к проведению игры. Критерии выбора игры. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.		
	Методика проведения подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил игры. Дозировка нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся различного возраста. Требования к окончанию игры. Подведение итогов игры, определение результатов игры. Обсуждение игры. Оценка выполнения игровых действий всего коллектива и отдельных играющих.		
	Оформление конспекта подвижной игры. Составление опорного конспекта по подвижной игре, умение сформулировать педагогические задачи в зависимости от контингента занимающихся, уровня их подготовленности и физического развития.		
	Самостоятельная работа студентов	13	

	<p>Планирование подвижных игр по программами физическая культура в СОШ под ред. Должикова, Матвеева.</p> <p>Анализ методики проведения подвижных игр в разных возрастных группах.</p> <p>Составление конспект подвижной игры.</p>		
Тема 4.2. Цель и задачи народных.	<p>Содержание</p> <p>Значение народных подвижных игр и праздников. Задачи, виды народных праздников. Использование считалок, жеребьевок, зачинов в народных подвижных игр.</p> <p>Особенности проведения национальных народных праздников Содержание и формы проведения народных праздников разных народов и национальностей.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Подготовка сообщения или презентации одного из народных праздников любого народа или национальности по выбору студента.</p> <p>Подбор разных видов жеребьевок (10шт), народных и современных считалок (10шт)</p>	1	3
Тема 4.3. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в режиме дня школьника.	<p>Содержание</p> <p>Физкультминутки, паузы, подвижные перемены, продленный час. Содержание программного материала, место игры в режиме дня и на уроке физкультуры. <i>Подвижные игры на переменах.</i> «Горелки», «У медведя во бору», «Узнай по голосу», «Светофор», «Карусель», «Тропинка», «Западня», «Стоп!», «Не ошибись», «Три движения», «Попрыгунчики-воробушки», «Выставка картин», «Конники», «Успей занять место», «У кого длинный хвост», «Компас», «Мяч среднему», «Класс! Смирно!», «К своим флажкам», «Передал -садись», «Падающая палка», «Пасовка волейболистов» («Летучий мяч»).</p> <p>Структура урока физической культуры в школе, с включением подвижных игр. Цель, задачи и содержание урока физической культуры состоящего из подвижных игр. Построение игровых, смешанных и тематических уроков. Составление опорного конспекта урока физической культуры, состоящего из подвижных игр.</p> <p>Спортивные праздники и досуги. Подвижные игры на физкультурных праздниках (типа аттракционов) в спортивном зале, на спортивной площадке и в помещениях в дождливую погоду. Игры-аттракционы: «Трудный прыжок», «Достань городок», «Неуловимый шнур», «Вокруг стульев», «Проворные мотальщицы», «Рапиристы», «Быстрые пальцы», «Извилистой тропой», «Сумей построить», «По кирпичикам», «Сбей мячик», «Меткий футболист», «Точный расчет», «Хлопни по шару», «Точные броски», «Удочки», «Слалом»,</p>	9	
		4	2

	<p>«Успей проскочить», «Воздушная цель», «Удержи палку», «Ловкий перемах», «Шайбу в круг», «Землемеры», «Не теряй равновесия», «Поединок с ракетками», «Поиски звонка», «Жмурки-носильщики», «Успей подобрать», «Кто дальше уйдет», «Шнурбол», «Вернись в круг», «Метание в корзину», «Остаться в круге», «Быстрее перенести», «Через скакалку втроем».</p>		
	<p>Соревнования по подвижным играм. Организация соревнований по подвижным играм. Положение о соревнованиях, календарь проведения соревнований. Подготовка организаторов и судей из числа учащихся. Методика проведения и организации соревнований.</p>		
	<p>Практические занятия</p>	40	
	<p>Проведение урока физической культуры, состоящего из подвижных игр для любого возраста по выбору студента.</p>		
	<p>Анализ программного материала по возрастным особенностям обучающихся СОШ.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	13	
	<p>Подбор физкультминуток для разных видов уроков в начальной школе (математика, родная речь, изодейтельность и др.).</p>		
	<p>Составление конспекта урока физической культуры, состоящего из подвижных игр для любого возраста обучающихся на выбор студента.</p>		
	<p>Составление положения и проведение соревнования по подвижным играм в рамках педагогической практики в СОШ.</p>		
<p>Тема 4.4. Планирование подвижных игр во внеурочной работе.</p>	<p>Содержание</p> <p>Подвижные игры в занятиях спортом. Роль игрового метода в спортивной практике. Игры в различных видах спорта. Аспекты применения подвижных игр в учебно-тренировочной работе. Особенности использования игр в тренировке по различным видам спорта (физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка). Игры, как одно из средств обретения психологической готовности к соревнованиям и восстановления организма после тренировок и соревнований. Игры для развития основных двигательных качеств. <i>Игры для развития силы:</i> «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Кто сильнее». <i>Игры для развития выносливости:</i> «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Бег командами», «Большая эстафета по кругу», «На горку и с горки», «Эстафета без палок». <i>Игры для развития быстроты:</i> «Рывок мячом», «День и ночь», «Колесо», «Перебежки с выручкой», «Встречная эстафета с бегом», «Эстафета по кругу», «Сумей догнать». <i>Игры для развития ловкости:</i> «Бег пингвинов», «Охотники и утки», «Эстафета с лазанием и</p>	1	2

	<p>перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Подвижная цель», «По наземной мишени», «Метко в цель», «Попади в мяч».</p> <p><i>Игры для активизации внимания и повышения эмоционального состояния:</i> «Космонавты», «Лиса и куры», «Шишки, желуди, орехи», «Узнай по голосу», «Не ошибись», «Класс! Смирно!».</p>		
	<p>Игры в ЛОЦ. Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях. Особенности организации игр на местности, на воде, зимой на снегу.</p> <p><i>Подвижные игры на воде.</i> «Поплавки», «Тритоны», «Стрелы», «Бегом по воде», «Водолазы», «Салки по воде», «Рыбаки и рыбки», «Морские витязи», «Эстафета в воде», «Чехарда с подныриванием», «Успей нырнуть», «С донесением вплавь», «Дельфины».</p> <p><i>Подвижные игры зимой и на снегу.</i> «Льдинки», «Перебежки», «Салки со снежками», «Попади в городок», «Великан», «Снайперы», «Эстафеты с клюшками», «Эстафета «под обстрелом», «Рысья тропа», «Крепость», «Веселые поезда», «Снежные круги», «Построй крепость», «На санках с пересадкой», «Бобслей на равнине», «Обменяйся флажками», «Между флажками и палками», «На горку и с горки», «Кто дольше», «Сороконожка на лыжах», «Лыжники, на места!», «Кто быстрее!», «Завладей палкой», «Эстафета без палок», «Ускоренный ход», «Догони и коснись», «Шведская эстафета», «гонка с форой», «Эстафета в лесу», «По звериным следам», «Штурм снежного бастиона».</p>		
	<p>Военизированные подвижные игры. Значение, задачи, содержание, особенности проведения военизированных подвижных игр.</p> <p><i>Игры на местности.</i> «Невидимки», «К флажку», «Ориентировка по слуху», «Погоня за лисицами», «Следопыты», «Русская лапта», «Ножная лапта», «Казачьи и разбойничьи», «Поиски пропавшей группы».</p>		
	<p>Практические занятия</p>	19	
	Проведение военизированной игры для обучающихся старших классов.		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	13	
	Составление картотеки подвижных игр для разделов программы физическая культура в СОШ.		
	Составление конспекта военизированной подвижной игры, сформулировать педагогические задачи в зависимости от контингента занимающихся, уровня физического развития и их		
<p>Тема 4.5. Игры для детей дошкольного возраста, для обучающихся 1 -4, 5 -9, 10 -11 классов.</p>	<p>Содержание</p>	4	3
	<p>Программа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Составление опорного конспекта подвижной игры для детей дошкольного возраста</p>		
	<p>Методика проведения подвижных игр для детей дошкольного возраста. Построение занятий по подвижным играм. Особенности чередования подвижных игр с</p>		

	другими средствами физического воспитания.		
	Программа по физическому воспитанию для обучающихся начальной школы. Составление опорного конспекта подвижной игры		
	Методика проведения игр в 1–4 классах школы в зависимости от возрастных особенностей. Построение занятий по подвижным играм. Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.		
	Программа по физическому воспитанию для обучающихся 5–9 классов. Составление опорного конспекта подвижной игры		
	Методика проведения игр в 5-9 классах школы в зависимости от возрастных особенностей. Построение занятий по подвижным играм. Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.		
	Программа по физическому воспитанию для обучающихся 10–11 классов. Составление опорного конспекта подвижной игры		
	Методика проведения игр в 10 -11 классах школы в зависимости от возрастных особенностей. Построение занятий по подвижным играм. Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.		
	Практические занятия	90	
	Проведение подвижных игр для детей дошкольного возраста. <i>Подвижные игры для детей дошкольного возраста:</i> «Кто подходил», «Космонавты», «Караси и щука», «Белые медведи», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Гуси-лебеди», «Эстафета зверей», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Альпинисты»,		
	Проведение подвижных игр для детей 1–4 класса. <i>Подвижные игры для обучающихся 1-4 классов:</i> «Мяч на полу», «Передай мяч в колонах», «Вызов номеров», «Прыжки по полоскам», «Команда быстроногих», «Кто обгонит», «Шишки, желуди, орехи», «Попади в мяч».		
	Проведение подвижных игр для детей 5–9 класса. <i>Подвижные игры для обучающихся 5-9 классов.</i> «Охотники и утки», «Эстафеты с лазанием и перелезанием, с элементами равновесия, на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Погоня», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Прыгуны и пятнашки», «Защищай товарища», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Слон». «Перетягивание		

	каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее», «Колесо», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Сумей догнать», «Кто быстрее», «Челнок», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском в корзину», «Мяч среднему», «Мяч капитану».		
	Проведение подвижных игр для детей 10 –11 класса. <i>Подвижные игры для обучающихся 10-11 классов.</i> «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Рывок за мячом», «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать», «Перемена мест», «Кто выше», «Баскетбол с надувным мячом», «Борьба за палку», «Подвижный ринг», «Бег пингвинов», «Карусели», «Наперегонки с мячом», «Нападают пятерки», «По наземной мишени», «Перестрелбол», «Волейбол с выбыванием», «Пробей стенку», «Ногой и головой через стенку».		
	Самостоятельная работа обучающихся	33	
	Программа физической культуры СОШ для обучающихся начальной школы.		
	Составление конспекта подвижной игры для обучающихся 7-9 лет, формулировка педагогических задач в зависимости от контингента занимающихся, уровня физического развития и их подготовленности.		
	Составление картотеки подвижных игр для детей дошкольного возраста и обучающихся 7-9 лет.		
	Программа физической культуры СОШ для обучающихся 10-15 лет.		
	Составление конспекта подвижной игры для обучающихся 10-15 лет, сформулировать педагогические задачи в зависимости от контингента занимающихся, уровня физического развития и их подготовленности.		
	Составление картотеки подвижных игр для обучающихся 10-15 лет.		
	Программа физической культуры СОШ для обучающихся 16-17 лет.		
	Составление конспекта подвижной игры для обучающихся 16-17 лет, сформулировать педагогические задачи в зависимости от контингента занимающихся, уровня физического развития и их подготовленности		
	Составление картотеки подвижных игр для обучающихся 16-17 лет.		
ОП.08.05. Волейбол		279 13л+173п+93сп	
Тема 5.1. Исторические аспекты возникновения волейбол.		14	
	Содержание учебного материала	1	2
	История развития волейбола. История игры. Возникновение и развитие игры в волейбол. Современные представления об игре в волейбол. Эволюция правил игры в волейбол. Место волейбола в системе физического воспитания.		
	Практические занятия	5	

	Развитие волейбола в различные исторические периоды в СССР, России.		
	Развитие волейбола за рубежом в различные исторические периоды.		
	Знаменитые волейболисты СССР, России.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Подготовка доклада, презентации о знаменитых зарубежных волейболистах, волейболистах сборной СССР, России.		
	Характеристика волейбола как вида спорта и средства физического воспитания.		
	Анализ эволюции правил по волейболу.		
	Анализ последних выступлений сборных команд по волейболу на мировой арене.		
Тема 5.2. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.		9	
	Содержание учебного материала	1	1
	Содержание игры и её характеристика, как средства физического воспитания.		
	Самостоятельная работа студентов	8	
	Изучение истории волейбола и его материально-технического обеспечения.		
Тема 5.3. Техника профессионально-значимых двигательных действий в волейболе и методика обучения этим действиям.		34	
	Практические занятия	22	
	Классификация техники игры в нападении.		
	Классификация техники игры в защите.		
	Техника стоек и перемещений волейболиста. Методика обучения.		
	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Методика обучения.		
	Техника подач при игре в волейбол. Методика обучения.		
	Техника атакующим ударам. Методика обучения.		
	Техника приему мяча снизу двумя руками. Методика обучения.		
	Техника приема мяча снизу и сверху с падением. Методика обучения.		
	Техника блокирования. Методика обучения.		
	Интеграция технических приемов в игровую и соревновательную деятельность спортсменов.		
	Устройства для отработки технических действий волейболиста.		
	Самостоятельная работа студентов	12	
	Составление блока упражнений для обучения подач при игре в волейбол (по заданию).		
	Составление схемы: «Классификация техники игры в волейбол в нападении».		
	Составление схемы: «Классификация техники игры в волейбол в защите».		
	Составление блока подготовительных и подводящих упражнений для обучения атакующему удару.		
	Самостоятельная отработка техники различных действий волейболиста.		

	Анализ характерных технических ошибок при выполнении элементов защиты.		
	Анализ характерных технических ошибок при выполнении элементов в нападении.		
Тема 5.4. Техника и тактика игры. Классификация игры.		8	
	Содержание учебного материала	2	2
	Взаимосвязь техники и тактики. Классификация и анализ тактики игры: тактика нападения, тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите.		
	Самостоятельная работа студентов	6	
	Изучение правил игры, жестикуляции и судейства.		
Тема 5.5. Обучение тактическим действиям в игре в волейбол.		29	
	Содержание учебного материала	1	2
	Классификация тактики игры. Индивидуальная, групповая, командная тактика игры в защите и нападении. Интеграция тактических приемов в игровую и соревновательную деятельность спортсменов. Устройства для отработки тактических действий.		
	Практические занятия	20	
	Индивидуальные тактические действия в нападении. Методика обучения.		
	Групповые тактические действия в нападении. Методика обучения.		
	Командные тактические действия в нападении. Методика обучения.		
	Индивидуальные тактические действия в защите. Методика обучения.		
	Групповые тактические действия в защите. Методика обучения.		
	Командные тактические действия в защите. Методика обучения.		
	Самостоятельная работа студентов	8	
	Составление схемы «Классификация тактических действий в волейболе»		
	Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении.		
Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в защите.			
Тема 5.6. Обучение технике игры.		11	
	Содержание учебного материала	3	2
	Обучение технике игры и её совершенствование. Общая и специальная физическая подготовка. Подготовительные и подводящие упражнения и их роль в освоении игры. Последовательность и взаимосвязь в обучении игровым приемам. Игры и игровые упражнения, способствующие овладению техникой волейбола.		
	Самостоятельная работа студентов	8	
	Посещение учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по волейболу. Наблюдение на уроках физкультуры. Просмотр соревнований.		
Тема 5.7. Урок - основная форма		8	

организации занятий в школе по волейболу.	Содержание учебного материала	2	3
	Методика проведения. Планирование работы в школьной секции по волейболу. Комплектование команды и ведение игры. Меры предупреждения травматизма.		
	Самостоятельная работа студентов	6	
	Изучение программы по физическому воспитанию. Содержание раздела «Волейбол» в школьной программе физического воспитания.		
Тема 5.8. Обучение технике игры.		50	
	Практические занятия	42	
	Техника нападения. Стойки и перемещения волейболистов. Передача двумя руками сверху на месте, в движении, стоя спиной и лицом в направлении передачи.		
	Техника защиты. Стойка и перемещения. Приём мяча снизу двумя руками. Приём подачи и нападающего удара.		
	Подача мяча. Нижняя прямая, верхняя прямая.		
	Нападающие удары. Прямой с ходу, с переводом.		
	Блокирование. Одиночное и групповое.		
	Самостоятельная работа студентов	8	
	Наблюдение на уроках физкультуры и тренировочных занятиях и обобщение полученных данных, просмотр видеоматериалов. Анализ литературных источников.		
Тема 5.9. Обучение тактике игры.		52	
	Практические занятия	44	
	Техника нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии.		
	Техника защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме подачи нападающих ударов при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад.		
	Командные действия. Система игры в нападении игроков передней и задней линий.		
	Самостоятельная работа студентов	8	
	Просмотр и анализ телепередач, видеозаписей и соревнований по волейболу. Подготовка демонстрационного материала в форме мультимедийных презентаций. Разбор правил игры.		
Тема 5.10. Формы и организация занимающихся в системе физической подготовки.		51	
	Содержание учебного материала	3	2
	Организация занятий по волейболу Волейбол как средство развития физических качеств. Волейбол как учебная дисциплина. Внеклассная работа по волейболу. Пляжный волейбол. Виды занятий по волейболу.		

	Построение урока и методические требования к уроку. Подведение итогов урока. Выбор мест для проведения занятий.		
	Структура занятия по волейболу Структурные компоненты занятий по волейболу. Особенности организации и проведения занятий по волейболу. Плотность урока.		
	Практические занятия	32	
	Методика проведения уроков по волейболу в начальных классах.		
	Методика проведения уроков по волейболу в 5-9 классах.		
	Методика проведения уроков по волейболу в старших классах.		
	Методика проведения занятий со взрослым населением.		
	Методика воспитания двигательных качеств волейболистов.		
	Методика воспитания скоростных качеств и быстроты ответных действий.		
	Методика развития прыгучести у волейболистов.		
	Подвижные игры и эстафеты как средство воспитания общих и специальных двигательных качеств. Методика проведения.		
	Интеграция физических качеств в игровую и соревновательную деятельность.		
	Проведение уроков по волейболу (по заданию).		
	Анализ проведения урока по волейболу (по заданию).		
	Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря.		
	Техника безопасности и меры предупреждения травматизма при проведении занятий.		
	Самостоятельная работа студентов	16	
	Характеристика игры в волейбол с различным контингентом занимающихся.		
	Подбор внеклассных мероприятий по популяризации игры в волейбол среди школьников.		
	Планирование и анализ занятий по волейболу.		
	Подбор подвижных игр и эстафет для воспитания физических качеств (по заданию).		
	Подготовка плана – конспекта по проведению урока по волейболу (по заданию).		
	Составление индивидуального плана тренировки по общей физической подготовке волейболистов.		
	Составление индивидуального плана тренировки по специальной физической подготовке волейболистов.		
Тема 5.11. Организация и проведение соревнований по волейболу		13	
	Практические занятия	8	
	Организация соревнований по волейболу.		
	Основы судейства на соревнованиях по волейболу.		
	Самостоятельная работа студентов	5	

	Разработка положения о соревновании по волейболу.		
	Разработка календарного тренировочного и соревновательного планирования.		
ОП.04.06. Баскетбол		114 12л+64п+38сп	
Тема 6.1. Исторические аспекты возникновения баскетбола.		4	
	Содержание учебного материала	1	2
	История и этапы развития баскетбола История игры. Возникновение и развитие баскетбола. Современные представления об игре в баскетбол. Характеристика и правила игры.		
	Практические занятия	1	
	Анализ развития баскетбола в СССР, России.		
	Анализ развития баскетбола за рубежом.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка доклада на тему развития баскетбола в определенный исторический период (по заданию).		
	Составление схемы на тему «Предмет и задачи обучения игре в баскетбол».		
	Составление мультимедийной презентации на тему «Спортивное оборудование для игры в баскетбол».		
Тема 6.2. Техника игры.		8	
	Содержание учебного материала	3	2
	Классификация техники игры. Техника нападения и защиты. Техника владения мячом. Финты и сочетания приёмов игры.		
	Правила игры и методика судейства соревнований Эволюция правил игры в баскетбол. Действующие правила игры. Основные способы проведения соревнований Упрощенные правила игры. Методика судейства. Терминология и жестикация. Особенности судейства.		
	Практические занятия	2	
	Средства и способы ведения игры.		
	Классификация техники игры.		
	Этапы обучения технике игры в баскетбол.		
	Практическое судейство учебной игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	3	
	Эволюция правил игры и тенденции развития баскетбола.		
	Характеристика техники в одном из упражнений (по заданию).		
	Составление схемы классификации техники игры.		

Тема 6.3. Техника профессионально-значимых двигательных действий в баскетболе и методика обучения этим действиям.		20	
	Практические занятия	10	
	Методика обучения игровым приемам нападения.		
	Стойки и основные способы передвижения нападающего. Техника, методика обучения.		
	Ловля, броски мяча. Техника, методика обучения.		
	Передачи, ведение мяча. Техника, методика обучения.		
	Остановки с ловлей, остановки после ведения мяча. Техника, методика обучения.		
	Финты и сочетание приемов. Техника, методика обучения.		
	Методика обучения игровым приемам защиты.		
	Стойки и передвижения защитника. Техника, методика обучения.		
	Приемы противодействия и овладения мячом. Техника, методика обучения.		
	Формирование взаимосвязи между навыками техники игры и физическими качествами.		
	Особенности воспитания физических качеств баскетболиста.		
	Методика воспитания общих физических качеств баскетболиста.		
	Методика воспитания специальных физических качеств баскетболиста.		
Самостоятельная работа обучающихся	10		
Составление блока упражнений для обучения поворотам на месте и в движении.			
Самостоятельная отработка техники игровых приемов нападения.			
Самостоятельная отработка техники игровых приемов защиты.			
Классификация техники нападения в баскетболе и рациональная последовательность изучения игровых приемов нападения.			
Классификация техники защиты в баскетболе и рациональная последовательность изучения защитных игровых приемов.			
Составление комплекса упражнений для воспитания общих двигательных качеств баскетболиста.			
Составление комплекса упражнений для воспитания специальных двигательных качеств баскетболиста.			
Тема 6.4. Тактика игры.		4	
Содержание учебного материала		2	2
Классификация тактики. Тактические варианты игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.			
Самостоятельная работа студентов		2	
Изучение этапов обучения тактике игры.			
Тема 6.5. Обучение тактике игры в баскетбол.		11	
Практические занятия		5	

	Технология обучения тактическим действиям.		
	Методика обучения индивидуальным тактическим действиям нападения в бас-кетболе.		
	Методика обучения индивидуальным тактическим действиям защиты в баскет-боле		
	Групповые тактические действия нападения. Методика обучения		
	Командные тактические действия нападения. Методика обучения		
	Групповые тактические действия защиты. Методика обучения		
	Командные тактические действия защиты. Методика обучения		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Характеристика обучения индивидуальным тактическим действиям нападения игрока без мяча.		
	Характеристика обучения индивидуальным тактическим действиям нападения игрока с мячом.		
	Характеристика обучения нападению при взаимодействии двух игроков.		
	Характеристика обучения нападению при взаимодействии трех игроков.		
	Анализ ошибок при стремительном и позиционном нападении.		
	Разновидности специального нападения.		
	Анализ действий против нападающего без мяча и владеющего мячом.		
	Анализ ошибок при взаимодействии двух и трех игроков защиты.		
Тема 6.6. Обучение навыкам игры в баскетбол.		3	
	Содержание учебного материала	2	3
	Общая характеристика методики обучения в баскетболе. Изучение приёма. Дидактические принципы обучения.		
	Самостоятельная работа студентов	1	
	Изучение основ обучения навыкам игры в баскетбол.		
Тема 6.7. Формы занятий.		8	
	Содержание учебного материала.	2	2
	Характеристика основных форм занятий баскетболом Урочные формы занятий по баскетболу и их характеристика. Внеурочные формы занятий по баскетболу и их характеристика. Стритбол. Техника безопасности при проведении урока по баскетболу.		
	Урок как основная форма организации занятий Понятие урока. Характерные особенности и задачи урока по баскетболу. Методика проведения урока по баскетболу. Плотность урока по баскетболу. Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности. Меры предупреждения травматизма при занятиях баскетболом.		

	Практические занятия	3	
	Методика проведения уроков по баскетболу в начальных классах.		
	Методика проведения уроков по баскетболу в 5-9 классах.		
	Методика проведения уроков по баскетболу в старших классах.		
	Проведение уроков по баскетболу (по заданию).		
	Анализ проведения уроков по баскетболу (по заданию).		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Составление конспекта урока по баскетболу(по заданию).		
	Анализ конспекта и проведения урока по баскетболу (по заданию).		
	Характеристика подготовительных игр как средства обучения игре в баскетбол.		
	Характеристика учебных и контрольных игр как средства обучения игре в баскетбол.		
Тема 6.8. Особенности проведения урока по баскетболу в школе.		3	
	Содержание учебного материала	2	2
	Построение занятий по баскетболу в школе, ДЮСШ. Проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства.		
	Самостоятельная работа студентов	1	
	Анализ раздела «Баскетбол» в школьной программе. Планирование занятий по баскетболу на уроке и спортивной секции.		
Тема 6.9. Обучение технике игры.		28	
	Практические занятия	23	
	Техника нападения. Стойки и передвижения. Остановка прыжком и двумя ногами. Повороты на месте. Ловля двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча: с места, двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, сверху. Штрафной бросок, бросок в прыжке, крюком. Двухшажная техника. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, с изменением направления движения, с обводкой препятствий.		
	Техника защиты. Стойка и передвижение защитника. Вырывание, выбивание, перехват мяча.		
	Самостоятельная работа студентов	5	
	Отработка основных элементов техники игры в баскетбол. Просмотр соревнований и учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ. Мастер-класс.		
Тема 6.10. Обучение тактике игры.		25	
	Практические занятия	20	
	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие		

	двух игроков и более. Командные действия. Личная система защиты. Зонная система защиты. Постановка, заслоны, отрыв.		
	Самостоятельная работа студентов	5	
	Написание фрагмента урока физической культуры по обучению элементам игры в баскетбол. Анализ урока.		
ОП.08.07. Футбол		150 12л+88п+50ср	
Тема 7.1. История возникновения и развития футбола.		15	
	Содержание учебного материала	1	1
	История возникновения футбола Возникновение, история зарождения и развития футбола. Развитие футбола в СССР, России. Структура управления футболом в России. Место футбола в системе физического воспитания. История проведения соревнований под эгидой FIFA и UEFA. Минифутбол. Футзал. пляжный футбол.		
	Практические занятия	8	
	Характеристика игровой деятельности футболистов.		
	Основные понятия игры в футбол.		
	Правила игры в футбол.		
	Правила игры по минифутболу, футзалу, пляжному футболу.		
	Самостоятельная работа студентов	6	
	Подготовка мультимедийных презентаций (докладов) о выдающихся футболистах в различные исторические периоды (на выбор студента).		
	Анализ основных понятий и характеристик игровой деятельности футболистов.		
	Разбор и анализ правил игры в футбол.		
	Разбор и анализ правил игры по минифутболу, футзалу, пляжному футболу.		
Тема 7.2. Футбол как учебный предмет и вид спорта.		4	
	Содержание учебного материала	1	1
	Содержание раздела «Футбол» в школьной программе физического воспитания.		
	Самостоятельная работа студентов	3	
	Изучение раздела программы «Футбол». Правила соревнований. Структура управления футболом в России.		
Тема 7.3. Техника профессионально-значимых двигательных действий в футболе и методика обучения этим действиям.		30	
	Практические занятия	20	
	Основные положения и классификация техники игры в футбол.		
	Техника ведения мяча. Методика обучения		

	Техника передвижения полевого игрока. Методика обучения.		
	Удары по мячу. Методика обучения		
	Остановки мяча. Методика обучения		
	Финты в футболе (обманные движения). Методика обучения		
	Отбор мяча. Методика обучения		
	Вбрасывание мяча. Методика обучения		
	Выполнение контрольных комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
	Техника вратаря. Методика обучения		
	Самостоятельная работа студентов	10	
	Составление таблицы «Классификация техники игры в футбол»		
	Совершенствование техники ведения мяча.		
	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.		
	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.		
	Анализ и характеристика техники полевого игрока.		
	Анализ и характеристика техники вратаря.		
	Составление подготовительных и подводящих упражнений для изучения элементов техники полевого игрока (по заданию).		
		28	
Тема 7.4. Обучение тактическим действиям в футболе.	Практические занятия	22	
	Общие понятия и классификация тактики игры в футбол.		
	Характеристика функций игроков в зависимости от игрового амплуа.		
	Индивидуальная тактика действий в нападении в футболе. Методика обучения		
	Групповая тактика действий в нападении в футболе. Методика обучения.		
	Командная тактика действий в нападении в футболе. Методика обучения		
	Индивидуальная тактика защитных действий игры в футбол. Методика обучения.		
	Групповая тактика защитных действий игры в футбол. Методика обучения		
	Командная тактика обороны в футболе. Методика обучения.		
	Тактические действия вратаря. Методика обучения.		
	Психологическая подготовка в футболе.		
	Управление командой.		
	Самостоятельная работа студентов	6	
	Составление схемы «Классификация тактики игры в футбол».		
	Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении.		

	Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне.		
	Анализ и характеристика тактических действий вратаря.		
Тема 7.5. Характеристика двигательных качеств футболистов и методика их развития.		16	
	Практические занятия	10	
	Основные положения воспитания физических качеств футболистов.		
	Характеристика силы и скоростно-силовых способностей и методика их развития.		
	Характеристика быстроты и скоростных способностей и методика их развития.		
	Характеристика выносливости и методика её развития.		
	Характеристика координационных способностей и методика их развития.		
	Характеристика гибкости и методика её развития.		
	Проведение части занятия по совершенствованию двигательных качеств футболистов (по выбору).		
	Самостоятельная работа студентов	6	
Подготовка к проведению части занятия по совершенствованию двигательных качеств футболистов (по выбору).			
Составление плана - конспекта занятия по развитию и совершенствованию физических качеств футболистов.			
Составление комплексов упражнений для развития и совершенствования общей физической подготовки футболистов.			
Составление комплексов упражнений для развития и совершенствования специальной физической подготовки футболистов			
Самостоятельная подготовка и совершенствование физических качеств.			
Тема 7.6. Характеристика игровой деятельности футболистов.		6	
	Содержание учебного материала	3	1
	Физиологические особенности деятельности футболистов. Психологические особенности деятельности футболистов. Характеристика соревновательной деятельностью футболистов.		
	Самостоятельная работа студентов	3	
Изучение физиологических особенностей деятельности футболистов. Характеристика соревновательной деятельности футболистов.			
Тема 7.7. Техническая подготовка футболистов.		6	
	Содержание учебного материала	3	2
	Общие понятия. Классификация техники. Техника передвижения. Удары по мячу. Остановка мяча. Обманные действия. Отбор мяча. Ввод мяча в игру.		
	Самостоятельная работа студентов	3	

	Изучение дополнительной литературы. Просмотр футбольных матчей.		
Тема 7.8. Организация и методика обучения футболу в школе.		5	
	Содержание учебного материала	2	3
	Урочные и внеурочные формы занятий футболом в школе. Тактические схемы игры.		
	Самостоятельная работа студентов	3	
	Написание фрагментов конспекта урока по футболу. Самостоятельное проведение частей урока. Анализ. Подготовка докладов, рефератов. Мастер-класс.		
Тема 7.9. Обучение тактике игры.		20	
	Практические занятия:	17	
	Техника нападения. Перемещения, техника владения мячом, удары по мячу ногой, головой, остановка мяча. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Приёмы игры вратаря.		
	Самостоятельная работа студентов	3	
	Подобрать средства и методы обучения и тренировки. Подготовка конспекта урока. Оформление необходимой для проведения уроков документации с использованием компьютерных технологий.		
Тема 7.10. Обучение тактике игры.		16	
	Практические занятия	13	
	Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые действия. Командные действия. Учебные игры 1-4-2-4; 1-4-4-2; 1-4-3-3		
	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Опека игрока, владеющего мячом. Групповые и командные действия.		
	Самостоятельная работа студентов	3	
	Изучение особенностей организации соревнований с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, проводимых по правилам Международной Федерации.		
Тема 7.11. Особенности проведения занятий и соревнований по футболу с различным контингентом занимающихся.		14	
	Содержание учебного материала	2	2
	Занятия футболом с дошкольниками, в школе, учреждениях общего и профессионального образования. Виды занятий футболом с дошкольниками. Характеристика средств и методика занятий с дошкольниками. Особенности занятий футболом с учащимися средних общеобразовательных учебных заведений. Внеклассные и внешкольные занятия по футболу. Выбор мест для проведения занятий. Особенности занятий футболом с учащимися средних специальных учебных учреждений. Планирование и организация соревнований по футболу.		
	Практические занятия	8	

	Проведение занятия с различным контингентом занимающихся (по выбору).		
	Техника безопасности, применение страховочных приспособлений и меры предупреждения травматизма при проведении занятий.		
	Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря.		
	Основы судейства на соревнованиях по футболу.		
	Организация соревнований по футболу.		
	Самостоятельная работа студентов	4	
	Подготовка к проведению занятия по футболу с различным контингентом занимающихся (по выбору).		
	Составление конспекта проведения занятия по футболу с различным контингентом занимающихся (по выбору).		
	Анализ применения страховки, страховочных приспособлений для улучшения техники упражнений и профилактики травматизма.		
	Планирование соревновательной деятельности (по заданию).		
ОП.08.08. Конькобежный спорт		30 6л+14п+10сп	
Тема 8.1. Основы техники владения коньками.		30	
	Содержание.	6	2
	История основания фигурного катания, конькобежного спорта. Обучение технике владения коньками. Подготовительные, подводящие упражнения (вне льда, без коньков). Приемы торможения. Ходьба по льду, овладение равновесием. Виды скольжения вперед: скольжение по прямой линии, скольжение по дуге. Обучение остановкам. Выполнение кругов.		
	Методика начального обучения технике владения коньками. Методика обучения различным приемам торможения, скольжения, остановкам, выполнение кругов. Методика тренировки в зале.		
	Планирование учебно-тренировочного процесса по плаванию. Организация, проведение и судейство соревнований по фигурному катанию. Правила проведения соревнований. Организация работы обучению технике владения коньками в общеобразовательной школе.		
	Практические занятия. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. Составление комплекса подготовительных и подводящих упражнений (вне льда, без коньков). Освоение технических приемов передвижения на коньках. Самостоятельное передвижение на коньках. Техника падений. Виды торможений. Техника бега по прямой. Техника бега со старта. Техника бега по повороту. Упражнения простого катания на коньках.	12	

	Контрольные занятия. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования техники владения коньками. Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях. Программа «Обучение технике владения коньками»	10	
ОП.08.09. Туризм		87 12л+46п+29сп	
Тема 9.1. Исторический обзор развития туризма.		2	
	Содержание учебного материала	1	1
	Возникновение туризма. Развитие туризма в России. Современная ситуация в сфере туризма.		
	Самостоятельная работа студентов	1	
	Подготовка сообщения по теме «Туризм в современной России».		
Тема 9.2. Личное и групповое снаряжение.		6	
	Содержание учебного материала	1	2
	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для различных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке, подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор. Ремонтный набор. Специальное снаряжение.		
	Практические занятия	4	
	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.		
	Самостоятельная работа студентов	1	
	Отработка умений комплектовать группу и распределять обязанности в группе		
Тема 9.3. Организация и подготовка похода и путешествия.		7	
	Содержание учебного материала	1	2
	Определение цели и района похода. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Составление плана похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление сметы похода. Организация питания. Оформление документов, подведение итогов похода.		
	Практические занятия	4	
	Разработка маршрутов. Подбор личного снаряжения. Практика составления сметы похода.		

	Самостоятельная работа студентов	2	
	Составление требований к бивуаку, организация работ по развёртыванию и свёртыванию лагеря.		
Тема 9.4. Организация и проведение похода и путешествия.		6	
	Содержание учебного материала	1	3
	Привалы и ночлеги в походе. Выбор места бивуака. Требования к нему, организация работы по развёртыванию и свертыванию, лагеря, планирование лагеря (выбор места для палаток и костра). Уход за одеждой. Режим для туристов в походе. Типы костров. Правила разведения костров, меры безопасности при обращении с огнём. Установка палаток. Правила поведения в палатке.		
	Практические занятия	3	
	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разжигание костра, установка палаток		
	Самостоятельная работа студентов	2	
	Изучение правил питания в походе выходного дня и многодневного похода.		
Тема 9.5. Питание в туристическом походе.		6	
	Содержание учебного материала	1	3
	Значение правильного питания. Организация питания в походах выходного дня и многодневных. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.		
	Практические занятия	3	
	Составление меню, списка продуктов, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.		
	Самостоятельная работа студентов	2	
	Составление меню с соответствии с количеством походных дней и состава группы.		
Тема 9.6. Техника и тактика движения в походе.		5	
	Практические занятия	3	3
	Правила движения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, тем, обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Преодоление естественных препятствий.		
	Отработка преодоления туристической полосы препятствий		
	Самостоятельная работа студентов	2	
	Изучение правил движения в походе. Отработка техники движения по тропам, по пересеченной местности.		
Тема 9.7. Топографическая и спортивная карта.		6	
	Практические занятия	3	2

	<p>Определение топографии и топографических карт. Масштаб, виды масштабов. Свойства карт. Определение точек координат на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Способы и правила кодирования карт. Чтение карт. Условные знаки. Типичные формы рельефа и изображение на карте.</p> <p>Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба. Измерение расстояния на карте. Копирование на кальку участка маршрута. Изучение на местности изображения местных предметов.</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Изучение топографических знаков, масштаба, видов масштаба.</p>	3	
<p>Тема 9.8. Компас, работа с ним. Измерение расстояния.</p>		6	
	<p>Практические занятия</p> <p>Способы измерения расстояний на местности и на карте. Таблица перевода шага в метры. Определение расстояния по времени движения. Движение по азимуту, его применение. Действие с компасом. Глазомерный способ измерения расстояния.</p>	3	2
	<p>Измерение среднего шага (пары шагов). Упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет. Работа с компасом.</p>		
	<p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Анализ таблицы перевода шага в метры. Отработка умения определять расстояние по времени движения.</p>	3	
<p>Тема 9.9. Ориентирование на местности.</p>		6	
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Чтение карты. Способы определения точек, стоящих на карте (привязки). Оценка скорости движения. Виды и организация разведки в походе. Движение по легенде. Протокол движения. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьёвка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Туристическое ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристических слётов и соревнований.</p>	1	2
	<p>Практические занятия</p> <p>Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте, определение способов привязки. Разработка маршрута туристического похода на спортивной карте, составление графика, протокола движения. Оценка скорости движения. Чтение карты.</p>	3	
	<p>Самостоятельная работа студентов</p>	2	

	Составление плана движения по легенде. Апробация вариантов жеребьёвки команд и участников.		
Тема 9.10. Основы гигиены туриста, профилактика заболеваний.		6	
	Содержание учебного материала	1	3
	Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировочных походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма. Роль закаливания в занятиях туризмом.		
	Практические занятия	3	
	Конспектирование текста по темам «Личная гигиена туриста», «Общая гигиеническая характеристика тренировочных походов и путешествий», «Сущность закаливания».		
Тема 9.11. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных трав.	Самостоятельная работа студентов	2	
	Изучение гигиены физических упражнений и основ режима труда, водных процедур.		
		5	
	Содержание учебного материала	1	3
	Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Различие в принципе действия. Состав походной аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарств. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.		
Тема 9.12. Оказание первой доврачебной помощи.	Практические занятия	2	
	Формирование походной медицинской аптечки, наложение повязок, жгута, шин. Изучение лекарственных растений.		
	Самостоятельная работа студентов	2	
	Изучение состава походной аптечки. Подбор личной аптечки туриста.		
		7	
	Содержание учебного материала	1	3
	Травмы, заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний в походе. Помощь при различных травмах. Непрямой массаж сердца. Простудные заболевания. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Обработка ран, промывание желудка. Способы транспортировки пострадавшего. Транспортировка на руках с помощью подручных средств.		
	Практические занятия	4	
	Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего на веревке, носилках, на шестах вдвоём, на штормовках, изготовление носилок из шестов.		
	Самостоятельная работа студентов	2	

	Анализ и конспектирование литературы по теме «Профилактика травматизма и заболеваний в походе». Составление перечня пищевых отравлений, желудочных и простудных заболеваний.		
Тема 9.13. Организация и проведение туристических соревнований и слётов.		8	
	Содержание учебного материала	1	2
	Задачи туристических слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники, условия проведения и выбор места проведения. Положение о слёте и соревновании. Оборудование места соревнований. Виды туристических соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции и этапах. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Меры безопасности при проведении соревнований, слётов. Участие в разработке проведения соревнований и слётов.		
	Практические занятия	4	
	Составление положения о слёте и соревновании. Подбор видов туристических соревнований и анализ особенностей их проведения.		
Тема 9.14. Правила туристических соревнований.	Самостоятельная работа студентов	3	
	Изучение основных сведений по подготовке и проведению туристических соревнований, слётов, методики проведения туристических соревнований. Участие в туристических соревнованиях в качестве участника, судьи.		
		6	
	Содержание учебного материала	1	2
	Правила организации и проведения туристических соревнований с учащимися РФ. Основные разделы правил.		
Тема 9.15. Содержание и формы туристской работы в школе.	Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Требования к снаряжению. Судейская коллегия и её состав в зависимости от масштаба соревнований. Меры обеспечения безопасности при проведении туристических слётов и соревнований.		
	Практические занятия	3	
	Составление классификации соревнований. Подбор требований к снаряжению. Анализ мер обеспечения безопасности при проведении туристических слётов и соревнований.		
	Самостоятельная работа студентов	2	
	Изучение правил туристических соревнований, умение применять их на практике.		
Тема 9.15. Содержание и формы туристской работы в школе.		5	
	Содержание учебного материала	1	2
	Содержание, формы организации и методика проведения занятий по туризму в школе.		
	Особенности и методика развития физических качеств средствами туризма.		
	Техника безопасности и требования к практическим занятиям по туризму.		

	Практические занятия	4	
	Составление сценария туристического вечера в школе		
	Планирование и анализ однодневных походов и походов выходного дня		
ОП.08.10. Новые виды спорта		87 23л+24п+11кр+29 ср	
Тема 10.1. Педагогические аспекты обучения новым видам физкультурно-спортивной деятельности.		7	
	Содержание.	3	
	Введение. Возникновение новых видов физкультурно-спортивной деятельности и их место в массовом физкультурном движении. Особенности технологии обучения детей разного возраста новым видам физкультурно-спортивной деятельности. Этапы и методы обучения. Способы регулирования физической нагрузки на уроке. Педагогический контроль за ходом урока.		1
	Практические занятия. Формирование и закрепление навыков определения «оптимального пульса», моторной плотности каждой части урока, общей плотности урока.	3	
	Контрольная работа на тему: «Педагогические аспекты обучения новым видам физкультурно-спортивной деятельности».	1	
Тема 10.2. Ритмическая гимнастика.		13	
	Содержание.	3	
	Понятие «Ритмическая гимнастика». Содержание знаний, умений и навыков. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. Особенности технологии обучения детей разного возраста. Знакомство с комплексами ритмической гимнастики для детей разного возраста.		1
	Практические занятия. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения упражнений комплекса ритмической гимнастики для детей разного возраста. Анализ примерных конспектов проведения занятия ритмической гимнастики для детей разного возраста. Составление конспекта проведения занятия ритмической гимнастики для детей.	4	
	Контрольная работа на тему: «Педагогические аспекты обучения ритмической гимнастике».	2	
	Самостоятельная работа. Изучение рекомендуемых упражнений ритмической гимнастики для детей разного возраста.	4	

Тема 10.3. Оздоровительная и соревновательная аэробика.		13	
	Содержание.	4	
	Аэробика как средство развития детей и подростков. Понятие аэробной нагрузки. Характеристика аэробных упражнений. Тренировочный эффект аэробных упражнений. Формулы аэробики.		1
	Виды аэробики (Базовая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика и др.) Организация и методика проведения занятий оздоровительной и соревновательной аэробики. Дозирование нагрузки. Контроль и самоконтроль в процессе занятий. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.		
	Практические занятия. Изучение методики организации и проведения диагностического обследования уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности обучающихся. Анализ примерных индивидуальных диагностических карт обучающихся. Проведение диагностического обследования обучающихся и составление характеристики оценки их уровня физического развития и функциональной подготовленности. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения комплекса аэробики. Анализ примерного конспекта проведения комплекса аэробики. Составление конспекта проведения комплекса аэробики. Подбор музыкальных произведений в аудиозаписи для проведения комплекса аэробики.	4	
	Контрольные работы на тему: «Оздоровительная и соревновательная аэробика».	2	
Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельное изучение упражнений комплексов аэробики для детей разного возраст. Написание рефератов на темы: «Использование базовой аэробики в работе с детьми», «Использование видов танцевальной аэробики в работе с детьми», «Использование «Фитбол- аэробика» в работе с детьми», «Использование «Степ- аэробика» в работе с детьми», «Использование «Аквааэробика» в работе с детьми».	5		
Тема 10.4 .Стретчинг.		13	
Содержание.		3	
Понятие «Стретчинг». Методика проведения первоначального диагностического обследования подвижности суставов и эластичности различных групп мышц занимающихся. Содержание комплекса упражнений стретчинга. Техника и методика обучения упражнениям стретчинга , правила их выполнения.			1
Практические занятия. Формирование и закрепление навыков проведения диагностического обследования		3	

	подвижности суставов, гибкости и эластичности различных групп мышц тестируемого. Анализ примерных комплексов упражнений стретчинга, направленных на развитие подвижности суставов и эластичности различных групп мышц. Составление конспекта проведения комплекса упражнений стрейчинга для детей разного возраста.		
	Контрольная работа по теме «Методика обучения комплексу упражнений стретчинга, направленных на развитие подвижности суставов и эластичности различных групп мышц.	2	
	Самостоятельная работа. Самостоятельное изучение комплекса упражнений стретчинга, направленных на развитие подвижности суставов и эластичности различных групп мышц.	5	
Тема 10.5. Калланетик.		13	
	Содержание.	3	
	Понятие «Калланетик». Содержание комплекса упражнений калланетик. Техника и методика выполнения упражнений комплекса калланетика.		1
	Практические занятия. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения комплекса упражнений «Калланетик». Анализ примерного конспекта проведения комплекса калланетика. Составление конспекта проведения комплекса калланетика для детей разного возраста.	3	
	Контрольная работа по теме: «Методика обучения комплексу «Калланетик».	2	
	Самостоятельная работа. Самостоятельное изучение комплекса упражнений «Калланетик».	5	
Тема 10.6. Шейпинг.		13	
	Содержание.	3	
	Понятие «Шейпинг» и его возникновение. Содержание комплекса упражнений шейпинга, направленных на коррекцию и укрепление мышц верхней части туловища. Содержание комплекса упражнений шейпинга, направленных на коррекцию и укрепление групп мышц нижней части туловища. Техника и методика выполнения комплекса упражнений шейпинга.		1
	Практические занятия. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения комплекса шейпинга, направленных на коррекцию и укрепление мышц верхней части туловища. Формирование и закрепление навыков проведения и выполнения упражнений комплекса шейпинга, направленных на коррекцию и укрепление мышц нижней части туловища.	3	
	Контрольная работа по теме «Методика обучения комплексу «Шейпинг».	2	

	<p>Самостоятельная работа. Самостоятельное изучение комплекса упражнений шейпинга. Углублённое изучение упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Углублённое изучение упражнений для пресса. Углублённое изучение упражнений для мышц груди. Углублённое изучение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины. Углублённое изучение упражнений для укрепления мышц передней, внутренней, боковой и задней поверхностей бедра. Углублённое изучение упражнений для укрепления мышц ягодиц и икроножных мышц и мышц стопы.. Углублённое изучение упражнений для укрепления связок и развивающих подвижность суставов. Написание реферата на тему: «Формирование и закрепление осанки в процессе выполнения упражнений шейпинга».</p>	5	
Тема 10.7. Самбо.		13	
	<p>Содержание.</p> <p>Краткий обзор развития самбо. Основы техники и тактики самбо. Классификация приемов самбо. Броски руками: захватом ног, выведением из равновесия. Броски ногами: подножки, подсечки, зацепы, подхваты. Через голову. Броски туловищем: через спину, прогибом. Удержания: сбоку, поперек, со стороны ног, со стороны головы, верхом. Болевые приемы: на руки - рычагом, узлом, ущемлением; на ноги - рычагом, узлом, ущемлением. Тактика схватки. Основы методики обучения и тренировки. Формы организации занятий, урочные и внеурочные. Урок как основная форма организации и проведения занятий самбо. Построение урока, его части и их содержание для различных групп спортсменов. Понятие о физиологических нагрузках на уроках. Кривая нагрузки и восстановления, принципы повторности, постепенности. Увеличение нагрузок. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованием. Общая и специальная подготовка самбиста. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке самбистов, развитие специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости. Разновидности схваток для развития специальных физических качеств самбиста. Планирование учебно-тренировочного процесса. Тренировочные циклы и их содержание. Многолетние, 4-летние, годовые, соревновательные, недельные, дневные. Индивидуальное планирование, контроль и учет тренировки. Дневник планирования тренировки и самоконтроля самбиста.</p>	4	1

	Практические занятия. Знакомство с базовыми блоками самбо, техникой захвата и бросков.	4	
	Самостоятельная работа. Правила соревнований. Их организация и проведение. Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их права и обязанности.	5	
Максимальное количество часов – 1568, лекций – 124 часа, практических занятий – 921 час, аудиторных занятий – 1045 часов, самостоятельной работы обучающихся – 523 часа			

Содержание учебной практики

Цель практики - является формирование целостного представления о деятельности учителя физической культуры в современном образовательном учреждении.

Задачи практики:

- изучить специфику труда учителя физической культуры;
- формировать умения по ведению педагогического наблюдения в педагогических условиях;
- формировать умения анализировать и характеризовать педагогическую деятельность;
- воспитывать интерес к педагогической деятельности.

В ходе освоения программы практики студенты приобретают практический опыт:

- анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре;
- наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения учебной документации.

В ходе освоения программы практики студенты выполняют виды работ:

- наблюдают показательные уроки в различных типах образовательных учреждений в связи с изучением частных методик и других психолого-педагогических дисциплин;
- анализируют показательные уроки и занятия согласно заданным параметрам.

В ходе освоения программы практики студенты должны уметь:

- находить и использовать методическую литературу и др. источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры;

- осуществлять самоанализ своей деятельности;
- анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их.

Количество показательных уроков - 24 в различных возрастных группах. Показательные уроки, наблюдения и их анализ могут проводиться с делением учебной группы на подгруппы не менее 8 человек.

Практика проводится сосредоточенно в сроки, указанные в рабочем учебном плане и графике учебного процесса колледжа.

Практика может проводиться в учреждениях города и на базе Минусинского педагогического колледжа, концентрированно в сроки, указанные в рабочем учебном плане и графике учебного процесса колледжа.

Студентам, освоившим общие и профессиональные компетенции, по итогам учебной практики выставляется **зачёт**.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и методики физического воспитания, спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета теории и методики физического воспитания:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по физкультурно-спортивной деятельности;
- доска;
- мультимедиапроектор.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические скамейки;
- гимнастические лестницы;
- спортивное оборудование и спортивный инвентарь для базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

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

Основные источники

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Футбол: Методическое пособие. - Липецк, 2008. – 494 с. Гриф МО РФ.
2. Анискина С.Н. Методика обучения технике баскетбола: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФиС, 2008. – 190 с. Гриф Минобр.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебное пособие. – М.: ФиС, 2006. – 380 с. Гриф МО РФ.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры.-М.: ФиС, 2006. – 224 с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 2006. – 256 с. Гриф Минобр.
6. Зайцева Л.С. Основы настольного тенниса: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФиС, 2007. – 240 с.
7. Ильина Е.Н. Основы туристической деятельности: Учебное пособие. – М.: «Спорт», 2006. – 200 с.
8. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФиС, 2007. – 360 с. Гриф Минобр.
9. Макаров А.Н. Легкая атлетика: Учебник для студентов педагогических институтов. – М.: «Физическое воспитание», 2007. – 304 с. Гриф МО РФ.
10. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 2006. – 597 с. Гриф МО РФ.
11. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 2006. – 230 с.

Дополнительные источники

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФиС, 2006. – 215 с.
2. Ангелевич А.З. Первые ракетки: Учебное пособие. – М.: ФиС, 2006. – 170 с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма: Учебное пособие.-М., «Просвещение», 2006. – 190 с.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие.-М.: «Академия», 2006. – 245 с.
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов: Методическое пособие.– М.: 2006. – 269 с.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка по развитию физических качеств: Учебное пособие. – Минск: «Высшая школа», 2007. – 370 с.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие. – М.: ФиС, 2008. – 260 с.
8. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения физической культуре: Учебник для вузов физической культуры. – М.: «Академия», 2006. – 348 с.
9. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры: Учебное пособие. - М.: «Дрофа», 2007. – 230 с.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спорта: Учебное пособие. - М.: ФиС, 2006. – 120 с.
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: Учебное пособие по базовой хореографии. - М.: ФиС, 2006. – 176 с.
12. Монаков Г.В. Подготовка футболистов, теория и практика: Методическое пособие. – М.: 2006. – 285 с.
13. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФиС 2007-325с.
14. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх: Учебное пособие. – М., ФиС, 2006. – 200 с.
15. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов: Учебное пособие. – М.: ФиС, 2008. – 410 с.
16. Ромашин Г.Н. Подвижные игры: Методическое пособие. - Краснодар, 2007.
17. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Аэробика: Учебное пособие по базовой аэробике. - М.: Федерация аэробики России, 2007. – 48 с.
18. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. – М.: «Физкультура и спорт», 2006. – 479 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Экспертная оценка выполнения практического задания.
выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Экспертная оценка на практическом занятии.
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Экспертная оценка выполнения практического задания.
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	Контрольные нормативы.
обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Экспертная оценка на практическом занятии.
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	Экспертная оценка выполнения практического задания.
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.	Экспертная оценка на практическом занятии.
Знания:	
историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Контрольная работа, устный опрос
терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Устный опрос.
технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Диагностический тест.
содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;	Контрольная работа, практические занятия.
методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Контрольная работа, практические занятия.
особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;	Контрольная работа.
основы судейства по изученным базовым видам спорта;	Устный опрос.

разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;	Устный опрос.
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	Практические занятия.