

Министерство образования, науки  
и молодежной политики Нижегородской области  
Государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Городецкий Губернский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности**  
**с методикой преподавания**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**по специальности 49.02.01 Физическая культура**


г. Городец, 2022

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии  
преподавателей ОБЖ и физической культуры


Протокол №1 от 31 августа 2022 г.

Председатель МК  /Косолюкин А.С./

Автор  /Косолюкин А.С./

Составлена в соответствии с ФГОС по  
специальности 49.02.01 Физическая  
культура

Заместитель директора по УМР

 /Голычева Л.С./

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	45
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	48

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина относится к профессиональному циклу.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной 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.

#### **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 физкультурной 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.

#### **овладеть:**

*общими компетенциями, включающими в себя способность*

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
- ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

*профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:*

- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
- ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.
- ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
- ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.
- ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.
- ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
- ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
- ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
- ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.
- ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
- ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
- ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
- ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен реализовать *личностные результаты (ЛР) программы воспитания:*

- ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
- ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
- ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
- ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
- ЛР6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
- ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
- ЛР8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
- ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
- ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
- ЛР14 Добросовестность и ответственность за результат учебной деятельности
- ЛР15 Демонстрация интереса к будущей профессии

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 1761 часов (1365 часов и 396 часов ОГСЭ.05 Физическая культура), в том числе:

- обязательной аудиторной нагрузки обучающегося – 1108 часов (910 часов и 198 часов ОГСЭ.05 Физическая культура)
- самостоятельной работы обучающегося – 653 часа (455 часов и 198 часов ОГСЭ.05 Физическая культура)

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Наименование дисциплин	Учебная нагрузка обучающихся				
	максимальная	Сам. работа	Всего	Обязательная	
				лекции	практические
Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки	1761	653	1108	113	995
Легкая атлетика	315	117	198	18	180
Спортивные игры	315	117	198	18	180
Подвижные игры	96	40	56	-	56
Гимнастика	262	80	182	10	172
Лыжный спорт	199	75	124	19	105
Плавание	186	68	118	10	108
Туризм	144	64	80	20	60
Новые виды физкультурно-спортивной деятельности	244	92	152	18	134

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы Раздел «Легкая атлетика с методикой преподавания»

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>315</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>198</b>
в том числе:	
практические занятия	180
лекционные занятия	18
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4,6, 8 семестр)</b>	

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**  
**Раздел «Спортивные игры с методикой преподавания»**

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>315</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>198</b>
в том числе:	
практические занятия	180
лекционные занятия	18
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4,6, 8 семестр)</b>	

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**  
**Раздел «Подвижные игры с методикой преподавания»**

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>96</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>56</b>
в том числе:	
практические занятия	56
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3,4 семестр)</b>	

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**  
**Раздел «Гимнастика с методикой преподавания»**

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>262</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>182</b>
в том числе:	
практические занятия	172
лекционные занятия	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3,5,6 семестр)</b>	



**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**  
**Раздел «Лыжный спорт с методикой преподавания»**

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>199</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>124</b>
в том числе:	
практические занятия	105
лекционные занятия	19
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>75</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4, 8 семестр)</b>	

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**  
**Раздел «Плавание с методикой преподавания»**

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>186</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практические занятия	108
лекционные занятия	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>68</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (8 семестр)</b>	

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**  
**Раздел «Туризм с методикой преподавания»**

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
в том числе:	
практические занятия	60
лекционные занятия	20
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>64</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (5 семестр)</b>	

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**  
**Раздел «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>152</b>
в том числе:	
практические занятия	134
лекционные занятия	18
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>92</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (6, 8 семестр)</b>	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины  
Раздел 1. Легкая атлетика с методикой преподавания**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>2 КУРС</b>			
<b>3 СЕМЕСТР</b>			
<b>Тема 1.1. Техника безопасности, приемы страховки и самостраховки при проведении занятий по легкой атлетике</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Правила подготовки мест занятий по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям. Организация и методика проведения занятий. Правила поведения, учащихся на занятиях по легкой атлетике.	<b>1</b>	<b>1</b>
		1	1
<b>Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	Специальные беговые и прыжковые упражнения в легкой атлетике.	2	2
	Повторный бег на отрезках до 100м.	2	2
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Переменный бег на отрезках до 100м.	2	2
	Техника высокого и низкого старта	2	2
	Контрольный бег на 100м. Медленный равномерный бег 20мин.	2	2
	Контрольный бег 300м. Медленный равномерный бег 15мин.	2	2
	Техника бега по пересеченной местности (бег в гору, бег с горы)	2	2
	Контрольный бег на кроссовой дистанции.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>11</b>	
	Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности.	5	
	Пробегание коротких отрезков с околоредельной и максимальной скоростью	3	
	Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях.	3	
<b>Тема 1.3. Классификация видов, входящих в легкую атлетику.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	Спортивная ходьба. Характеристика бега, прыжков, метаний, многоборий как видов легкой атлетики. Легкоатлетическая терминология: способы образования терминов, запись легкоатлетических упражнений	1	1
<b>Тема 1.4. История и этапы развития легкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	История возникновения легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика в древнегреческих Олимпийских Играх. Развитие легкой атлетики в России. Развитие легкой атлетики за рубежом.	1	1
<b>Тема 1.5. Места проведения занятий по легкой атлетике. Оборудование, легкоатлетический инвентарь</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Открытые стадионы, легкоатлетические манежи, спортивные залы, естественные условия проведения занятий. Требования к местам проведения занятий. Легкоатлетический инвентарь: снаряды для метаний, измерительные инструменты, специальная легкоатлетическая обувь, разметка, наглядные пособия. Хранение и мелкий ремонт инвентаря.	1	1
<b>Тема 1.2. Основы техники</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

<b>ходьбы и бега</b>	Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, фазы, периоды моменты). Механизм отталкивания в ходьбе и беге. Силы, действующие на спортсмена при ходьбе и беге. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Техника ходьбы и бега на различные дистанции, ее особенности в зависимости от длины дистанции, покрытия, рельефа (при беге в естественных условиях), бег с препятствиями.	1	1
<b>Тема 1.6. Основы техники метаний</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость, угол вылета, аэродинамические свойства). Характеристика фаз, сходства и различия в технике метаний.	1	2
<b>Тема 1.7. Основы техники прыжков</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Виды прыжков, их эволюция. Характеристика фаз прыжков (разбег, поле, отталкивание, приземление), их сходства и отличия в разных видах. <b>Практические занятия</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание, последовательность обучения фазам прыжка. Специальные подводящие упражнения при обучении фазе отталкивания, разбега, перехода через планку, приземления Прыжки с укороченного и полного разбега. Зачет по технике прыжка в высоту. <b>Самостоятельная работа</b> Специальные упражнения для прыгунов в высоту Прыжки с места с ноги на ногу, на одной, на двух. Специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств.	1	2
<b>4 СЕМЕСТР</b>			
<b>Тема 1.8. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в процессе обучения в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Современные представления о создании двигательного навыка. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решений. Последовательность концентрации внимания, занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений). Последовательность изучения легкоатлетических видов. Меры предупреждения травм при обучении. Анализ техники метания мяча, гранаты с разбега: Методика обучения технике метания мяча, гранаты с разбега.	3	2

	Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы», методика обучения технике прыжка в длину способами «согнув ноги», прогнувшись», «ножницы» Анализ техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методика обучения технике бега на короткие, средние и длинные дистанции. Учет пройденного материала	1	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>13</b>	
	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения в движении.	1	2
	Выполнение упражнений на внимание и координацию движений.	2	2
	Выполнение упражнений с элементами акробатики.	2	2
	Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности).	2	2
	Специальные упражнения бегунов.	2	2
	Специальные упражнения прыгунов в высоту, в длину	2	
	Специальные упражнения метателей	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	
	Освоение и совершенствование специальных и подводящих упражнений, применяемых при обучении технике видов легкой атлетики и развития физических качеств.	8	
<b>Тема 1.9. Основы судействосоревнований по легкой атлетике</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Элементарные правила соревнований в беге, метаниях, прыжках.	1	1
<b>Тема 1.6. Основы техники метаний. Силовая и скоростно-силовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Техника метания мяча, гранаты. Специальные подводящие упражнения при обучении технике фаз метания.	2	2
	Техника метания мяча с укороченного и полного разбега. Воспитание силовых качеств методом круговой тренировки	2	2
	Метание набивного мяча из различных положений. Зачет по технике метания мяча.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
	Метание отягощений из различных положений. Специальные подводящие упражнения метателя. Силовые упражнения с преодолением собственного веса.	4	
<b>Тема 1.2. Основы техникоходьбы, бега. Воспитание общей и специальной выносливости</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Техника спортивной ходьбы. Специальные подводящие упражнения. Техника спортивной ходьбы ( в гору, с горы, укороченным, удлиненным шагом), повторная ходьба на отрезках.	2	
	Прохождение дистанции 1000м. на результат.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
	Специальные подводящие упражнения на ходок. Длительная спортивная ходьба с умеренной скоростью.	4	
<b>Тема 1.6. Основы техники метаний. Скоростно-силовая и силовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Техника метания гранаты с места, с бросковых шагов и полного разбега.	2	
	Метание гранаты на результат.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>3</b>	
	Метание отягощений из различных положений. Специальные подводящие упражнения метателя.	2	

	Силовые упражнения с преодолением собственного веса.	1	
<b>Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Техника высокого и низкого старта. Специальные подводящие упражнения, повторный бег с высокого и низкого старта по движению и по команде на отрезках до 30м.	2	2
	Контрольный бег 100м. с низкого старта. Повторный бег на отрезках до 150 м.	2	2
	Контрольный бег 400м. Медленный равномерный бег до 15 мин.	2	2
	Техника эстафетного бега. Передача эстафеты на месте, в ходьбе, медленном беге. Повторный бег на отрезках до 60м.	2	2
	Техника передачи эстафеты в парах, тройках на средней и максимальной скорости. Зачет по технике эстафетного бега. Эстафетный бег 4*100м.	2	2
	Техника бега по пересеченной местности (в гору, с горы) Контрольный бег(кросс) на дистанции 1000м.(юн.), 500м.(дев.)	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>9</b>	
	Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности.	4	
	Пробегание коротких отрезков с околопредельной и предельной скоростью.	2	
Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях.	3		
<b>Тема 1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные подводящие упражнения прыгуна в длину	2	2
	Техника прыжка в длину с короткого и среднего разбега. Повторный бег на отрезках до 60 м.	2	2
	Техника прыжка в длину с полного разбега. Многоскоки с места. Зачет по технике прыжка в длину способом «согнув ноги.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
Специальные подводящие и развивающие упражнения прыгуна в длину.	2		
Многочисленные прыжки с места. Упражнения для укрепления силы ног.	2		
<b>3 КУРС</b>			
<b>5 СЕМЕСТР</b>			
<b>Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Специальные беговые и прыжковые упражнения в легкой атлетике. Повторный бег на отрезках до 200 м.	2	2
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Переменный бег на отрезках до 100 м.	2	2
	Совершенствование техники низкого старта. Контрольный бег на 100м.	2	2
	Повторный бег на отрезках до 200м.	2	2
	Контрольный бег 300м. Медленный равномерный бег 20 мин.	2	2
	Совершенствование техники бега по пересеченной местности (бег в гору, бег с горы)	2	2
	Контрольный бег на кроссовой дистанции.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	
	Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности.	4	
Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью	2		
Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях.	2		
<b>Тема 1.8. Методика обучения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

технике легкоатлетических упражнений	Анализ техники толкания ядра, методика обучения технике толкания ядра. Анализ техники метания копья, методика обучения технике копья. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери – флоп», методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери- флоп». Учет пройденного материала	2	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Специальные подводящие упражнения метателей (ядра, копья)	2	2
	Специальные упражнения прыгунов высоту способом «фосбери - флоп».	2	2
	Специальные подводящие упражнения барьеристов.	2	2
	Специальные подводящие упражнения прыгунов тройным в длину Силовая и скоростно-силовая подготовка	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
Освоение и совершенствование специальных подводящих упражнений, применяемых при обучении техники видов легкой атлетики.	6		
Тема 1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Обучение технике прыжка в высоту способом «фосбери – флоп», последовательность обучения фазам прыжка.	2	2
	Техника отталкивания в сочетании с разбегом. Скоростно-силовая подготовка. Техника перехода через планку. Прыжки с укороченного разбега.	2	2
	Прыжки в высоту с полного разбега. Челночный бег.	2	2
	Учет техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
Специальные подводящие и развивающие прыгуна в высоту способом «фосбери – флоп», прыжки с места, челночный бег.	4		
<b>6 СЕМЕСТР</b>			
Тема 1.10. Содержание, организация и методы проведения занятий по легкой атлетике	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, условий, наличие инвентаря и оборудования). Особенности проведения занятий с детьми различного возраста и пола. Дозировка упражнений при различной подготовленности учащихся. Планирование и анализ образовательной деятельности. Особенности программ. Особенности образовательной деятельности.	1	1
Тема 1.8. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Анализ техники барьерного бега, методика обучения технике барьерного бега. Анализ техники тройного прыжка с разбега, методика обучения технике тройного прыжка в длину.	1	1
Тема 1.11. Методика воспитания физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Воспитание быстроты, скоростных качеств. Воспитание силы, скоростно-силовых качеств. Воспитание различных видов выносливости.	1	1
Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега.	<b>Практические занятия</b>	<b>9</b>	
	Техника барьерного бега, последовательность обучения фазам барьерного бега.	1	2

<b>Воспитание быстроты, скоростной выносливости</b>	Техника преодоления барьера, подводящие специальные упражнения. Воспитание быстроты.	2	2
	Техника бега между барьерами. Барьерный бег с преодолением 3-4 барьеров.	2	2
	Воспитание скоростной выносливости.	2	2
	Зачет по технике барьерного бега. Специальные развивающие упражнения барьериста.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
	Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью	3	
	Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях.	3	
<b>Тема 1.6. Основы техники метаний. Скоростно-силовая и силовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Техника толкания ядра, последовательность обучения технике толкания ядра. Обучение технике финального усилия. Силовая подготовка.	2	2
	Обучение технике разбега, финального усилия в сочетании с разбегом. Скоростно-силовая подготовка.	2	2
	Зачет по технике толкания ядра. Специальные развивающие упражнения метателя.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
	Освоение подводящих специальных и развивающих упражнений. Метания камня весом 3-4 кг. из различных положений.	2	
	Подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, в положении лежа на спине сгибание и разгибание туловища, подъем ног	2	
<b>Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Техника высокого и низкого старта. Специальные подводящие упражнения, повторный бег с высокого и низкого старта по движению и по команде на отрезках до 30м.	2	2
	Контрольный бег 100м. с низкого старта. Повторный бег на отрезках до 200 м.	2	2
	Контрольный бег 400м. Медленный равномерный бег до 20 мин.	2	2
	Техника бега по пересеченной местности. Повторный бег в гору, с горы.	2	2
	Контрольный бег на кроссовой дистанции 1000м.(дев.), 2000м.(юн).	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	
	Длительный равномерный бег до 30мин.	4	
	Бег в гору, с горы.	2	
	Прыжковые упражнения на отрезках 80-100м.	2	
<b>Тема 1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Специальные подводящие упражнения прыгуна в длину	2	2
	Техника прыжка в длину с короткого и среднего разбега. Повторный бег на отрезках до 60 м.	2	2
	Техника прыжка в длину с полного разбега. Многоскоки с места.	2	2
	Зачет по технике прыжка в длину способом «ножницы»	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	
	Специальные подводящие и развивающие упражнения прыгуна в длину.	2	
Многократные прыжки с места. Упражнения для укрепления силы ног.	3		
<b>4 КУРС</b>			
<b>7 СЕМЕСТР</b>			



<b>Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега. Воспитание выносливости</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Специальные беговые и прыжковые упражнения в легкой атлетике. Повторный бег на отрезках до 300м.	2	2
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Переменный бег на отрезках до 200м.	2	2
	Совершенствование техники низкого старта. Контрольный бег на 100м.	2	2
	Повторный бег на отрезках до 200м.	2	2
	Контрольный бег 300м. Медленный равномерный бег 20мин.	2	2
	Совершенствование техники бега по пересеченной местности (бег в гору, бег с горы)	2	2
	Контрольный бег на кроссовой дистанции.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
	Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности.	5	
<b>Тема 1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы». Специальные подводящие упражнения.	2	2
	Специальные развивающие упражнения прыгунов в длину. Многооскоки	2	2
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери –флоп», специальные подводящие упражнения.	2	2
	Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп со среднего и полного разбега	2	2
	Специальные развивающие упражнения.		
	Учет техники прыжка в высоту.	2	2
	Специальные подводящие и развивающие упражнения прыгуна в высоту.	2	2
	Скоростно-силовые упражнения с отягощениями, без отягощений. Прыжки через барьеры.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	
Специальные упражнения прыгуна в высоту, в длину.	4		
Многократные прыжки (на одной. на двух, с ноги на ногу)	2		
Упражнения для укрепления силы ног.	2		
<b>8 СЕМЕСТР</b>			
<b>Тема 1.9. Основы судейства соревнований по легкой атлетике</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Правила соревнований по ходьбе, в беговых видах, в прыжках, метаниях.	2	
	Методика организации и проведения школьных соревнований.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Судейство соревнований низового уровня по легкой атлетике в качестве хронометриста.	2	2
	Судейство соревнований в качестве стартера.	2	2
Судейство соревнований в качестве судьи на финише.	2	2	
Судейство соревнований в прыжках, метаниях.	2	2	
<b>Тема 1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Обучение технике тройного прыжка с разбега. Специальные подводящие и развивающие упражнения.	2	2
	Тройной прыжок с укороченного и полного разбега. Упражнения для укрепления силы ног.	2	2
	Зачет по технике тройного прыжка в длину с разбега. Скоростно-силовая подготовка.	2	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>3</b>		

<b>Тема 1.6. Основы техники метаний Воспитание силы, скоростно-силовых качеств</b>	Специальные упражнения прыгуна в длину. Многократные прыжки. Упражнения для укрепления силы ног.	3	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Обучение техники метания копья, последовательность обучения, специальные подводящие упражнения. Метание копья с бросковых шагов.	2	2
	Метание копья с полного разбега. Специальные развивающие упражнения с резиновыми амортизаторами.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>3</b>	
	Метания камня весом 3-4 кг. из различных положений. Подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, в положении лежа на спине сгибание и разгибание туловища, подъем ног	3	

## Раздел 2. Спортивные игры с методикой преподавания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			
	<b>2 КУРС</b>		
<b>Тема 2.1. Общие основы спортивных игр</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	1. История и этапы развития спортивных игр. Структура обучения спортивным играм. Формы организации занятий спортивными играми. Терминология в спортивных играх. Тренировочный процесс и соревнования по спортивным играм.	2	1
	2. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в спортивных играх.	1	1
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
	1. Основы методики обучения спортивным играм (составление конспекта) 2. Составление конспекта круговых тренировок при обучении игре. 3. Проведение соревнований на своей группе по спортивным играм.	2 2 6	
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
	1. Характеристика волейбола как вида спорта и учебного предмета.	1	1
	2. Классификация техники игры. Техника и тактика игры. Обучение навыкам игры в волейбол.	2	1
	4. Формы организации и методика проведения занятий.	2	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>72</b>	

Стойки и перемещения. Подготовительные упражнения и игры для изучения способов перемещений.	2	2
Последовательность обучения приему и передаче мяча двумя руками сверху.	2	2
Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. Норматив: “Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой”.	2	2
Последовательность обучению приему мяча снизу двумя руками с использованием специальных подводящих упражнений волейболиста.	2	2
Техника приема мяча снизу двумя руками. Норматив: “Прием мяча снизу двумя руками”.	2	2
Технические приемы в тройках, кругах, колоннах и шеренгах на месте и в движении. Норматив: “Сочетание приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками”.	2	2
Методика обучения прямой подаче снизу. Специальные подготовительные упражнения для обучения подаче.	2	2
Методика обучения прямой подаче сверху. Специальные подготовительные упражнения для обучения подаче.	2	2
Техника нижней и верхней подачи в игровых ситуациях через сетку. Норматив:” П о д а ч и через сетку н а т о ч н о с т ь ”.	2	2
Техника нападающего удара.	2	2
Техника блокирования мяча. Технические приемы в игровой ситуации.	2	2
Техника нападающего удара и блокирования мяча в игровой ситуации. Норматив:” П о д а ч и и прием мяча через с е т к у ”.	2	2
Совершенствование технических приемов в игровой ситуации.	2	2
Тактика нападения в волейболе. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	2
Тактика нападения в волейболе. Групповые действия.	2	2
Тактика нападения в волейболе. Взаимодействия игроков передней линии, задней линии.	2	2
Тактика нападения в волейболе. Взаимодействия игроков передней линии, задней линии.	2	2
Тактика нападения в волейболе. Командные действия.	2	2
Тактика нападения в волейболе. Система игры в нападении игроком передней линии и задней линии.	2	2
Тактика нападения в волейболе. Система игры в нападении игроком передней линии и задней линий.	2	2
Тактика защиты в волейболе. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	2
Тактика защиты в волейболе. Групповые действия.	2	2
Тактика защиты в волейболе. Взаимодействия игроков передней и задней линий при приеме подачи.	2	2
Тактика защиты в волейболе. Взаимодействия игроков передней и задней линий при приеме нападающих ударов.	2	2
Тактика защиты в волейболе. Взаимодействия игроков передней и задней линий при приеме при блокировании и с т р а х о в к е.	2	2
Тактика защиты в волейболе. Командные действия.	2	2
Тактика защиты в волейболе. Система игры в защите углом вперед и углом назад.	2	2
Совершенствование тактических действий в игровой ситуации.	2	2
Совершенствование технических и тактических действий.	2	2
Учебная практика: Планирование, проведение и анализ занятий по волейболу.	2	2
Учебная практика: Планирование, проведение и анализ занятий по волейболу.	2	2
Учебная практика: Планирование, проведение и анализ занятий по волейболу.	2	2
Основные правила игры в волейбол. Судейство.	2	2
Основные правила игры в волейбол. Судейство.	2	2
Первенство группы по волейболу.	2	2

	Дифференцированный зачет.	2	3
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>37</b>	
	1. Составление конспекта: основные приемы игры, разметка площадки, основные жесты судей.	2	
	2. Составление конспекта: Планирование и построение занятий в школе по волейболу.	2	
	3. Разработка плана-конспекта занятий по волейболу для проведения в учебной группе.	8	
	4. Составление сетки соревнований при различных системах розыгрыша.	4	
	5. Выполнение действий тактики и техники игры в волейбол	21	
	<b>3 КУРС</b>		
<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1. Характеристика баскетбола как вида спорта и учебного предмета. Классификация техники игры. Техника и тактика игры. Терминология баскетбола	2	1
	2. Содержание занятий. Обучение навыкам игры в баскетбол.	2	1
	3. Построение занятий по баскетболу: урок физической культуры, учебно-тренировочное занятие.	2	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>64</b>	
	Техника перемещений. Повороты на месте и в движении. Финты.	2	2
	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении. Норматив: "Перемещение в защитной стойке".	2	2
	Передачи с места, с шагом, в движении, в прыжке, с поворотом и в разных сочетаниях.	2	2
	Передачи с сопротивлением в движении.	2	2
	Техника ведения мяча на месте и в движении. Норматив: "Передача мяча в цель".	2	2
	Техника ведения мяча с сопротивлением и применением финтов. Ведение с заслонами.	2	2
	Техника бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок. Норматив: "Скоростная техника".	2	2
	Техника ведения, бросков в движении в игровой ситуации.	2	2
	Технике защиты. Овладения мячом: вырывание, выбивание мяча из рук противника на месте и в движении. Норматив: "Штрафной бросок".	2	2
	Техника защиты. Отбивание, накрывание мяча при бросках. Овладение мячом в борьбе за отскок.	2	2
	Совершенствование технических приемов в игровой ситуации. Норматив: "Средний бросок".	2	2
	Совершенствование технических приемов в игровой ситуации. Норматив: "Дальний бросок".	2	2
	Совершенствование технических приемов в игровой ситуации.	2	2
	Индивидуальные тактические действия игроков в защите и нападении.	2	2
	Индивидуальные тактические действия игроков в защите и нападении.	2	2
	Индивидуальные тактические действия игроков в защите и нападении.	2	2
	Групповые действия в нападении в баскетболе.	2	2
	Групповые действия в нападении в баскетболе.	2	2
Командные действия в нападении в баскетболе.	2	2	
Командные действия в нападении в баскетболе.	2	2	
Групповые действия в защите в баскетболе.	2	2	
Групповые действия в защите в баскетболе.	2	2	
Командные действия в защите в баскетболе.	2	2	
Командные действия в защите в баскетболе.	2	2	
Совершенствование технических и тактических приемов в игровой ситуации.	2	2	

	Учебная практика: Планирование, проведение и анализ занятий по баскетболу. Обучение двигательным действиям	2	2
	Учебная практика: Планирование, проведение и анализ занятий по баскетболу. Обучение двигательным действиям	2	2
	Учебная практика: Планирование, проведение и анализ занятий по баскетболу. Обучение двигательным действиям	2	2
	Правила игры в баскетбол. Судейство.	2	2
	Правила игры в баскетбол.	2	2
	Первенство группы по баскетболу.	2	2
	Дифференцированный зачет.	2	3
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>40</b>	
	1.Составление конспекта: основные приемы игры, разметка площадки, основные жесты судей.	2	
	2.Составление конспекта: планирование и построение занятий в школе по баскетболу	2	
	3.Разработка плана-конспекта занятий по баскетболу для проведения в учебной группе	12	
	4.Составление сетки соревнований при различных системах розыгрыша.	4	
	5.Выполнение действий тактики и техники игры в баскетбол	20	
	<b>4 КУРС</b>		
<b>Тема 2.4. Другие виды спортивных игр (футбол, гандбол, настольный теннис, бадминтон)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Характеристика футбола, гандбола, настольного тенниса и бадминтона как раздела программы учебного предмета и вида спорта.	2	1
	Техника и тактика игры. Использование терминологии. Обучение навыкам игры. Построение занятий. Правила судейства соревнований.	2	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>44</b>	
	Футбол. Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения. Остановки и удары по неподвижному мячу.	2	2
	Сочетание ведения, остановки и ударов. Жонглирование мячом.	2	2
	Остановки высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра “квадрат”. Жонглирование мячом.	2	2
	Техника ударов по катящему мячу. Сочетание приемов. Норматив: «Жонглирование мяча».	2	2
	Комбинации в приеме после ускорения остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам.	2	2
	Норматив: «сочетание приемов: перемещение, остановки, ведение, удар по катящему мячу». Первенство группы по мини-футболу.	2	2
	Гандбол. Техника перемещений. Повороты. Финты. Обучение ловле и передаче мяча с использованием подготовительных упражнений в гандболе.	2	2
	Обучение ведению мяча на месте и в движении. Выполнение норматива:” Ловля и передача мяча на быстроту”.	2	2
	Обучение броску мяча с места и в движении. Выполнение норматива:” Бросок на дальность”.	2	2
	Обучение приемам игры вратаря.	2	2
	Обучение блокированию и перехвату мяча в игровой ситуации. Выполнение норматива:” Скоростная техника”.	2	2
	Тактические действия игроков в нападении и защите.	2	2
	Правила игры в гандбол. Судейство. Первенство группы по гандболу.	2	2

Настольный теннис. Техника отбивания шара справа и слева “накатом”. Прием шара с подачи. Игра и ведение счета игры.	2	2
Техника удара “срезкой” справа и слева. Прием мяча после подачи “накатом”.	2	2
Удары «срезкой» справа и слева. Правила игры в одиночном разряде.	2	2
Норматив: приема мяча “накатом”. Правила парных встреч. Двусторонняя игра с ведением счета.	2	2
Проведение соревнований в группе по настольному теннису. Ведение счета	2	2
Бадминтон. Удары по волану справа, слева, снизу в парах через сетку. Отбивание волана после перемещений и остановок.	2	2
Удары по волану справа, слева, снизу в игровой ситуации.	2	2
Норматив: «отбивание волана в парах через сетку». Двусторонняя игра и изучение правил.	2	2
Норматив: «Подачи через сетку». Ведение счета игры. Проведение первенства группы по бадминтону.	2	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>30</b>	
1. Составление конспекта: основные приемы игры, разметка площадки, основные жесты судей.	4	
2. Выполнение действий тактики и техники игры в футбол, гандбол, теннис, бадминтон	26	

### Раздел 3. Подвижные игры с методикой преподавания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 3. Подвижные игры</b>	<b>2 КУРС</b>		
<b>Тема 3.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр с детьми разного возраста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>56</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	Методика проведения подвижных игр для учащихся 1-2 классов.	2	2
	Методика проведения подвижных игр для учащихся 1-2 классов.	2	2
	Методика проведения подвижных игр для учащихся 3-4 классов.	2	2
	Методика проведения подвижных игр для учащихся 3-4 классов.	2	2
	Методика проведения подвижных игр в 5-7 классах.	2	2
	Методика проведения подвижных игр в 5-7 классах.	2	2
	Методика проведения подвижных игр в 8-9 классах.	2	2
	Методика проведения подвижных игр в 8-9 классах.	2	2
	Методика проведения подвижных игр –эстафет в 10-11 классах.	2	2
	Методика проведения подвижных игр –эстафет в 10-11 классах.	2	2
	Подвижные игры на больших переменах.	2	2
	Методика проведения подвижных игр, подводящих к спортивной деятельности.	2	2
	Методика проведения подвижных игр на уроках легкой атлетики и гимнастики.	2	2
	Учебная практика. Планирование, проведение и анализ занятий по проведению подвижных игр (по заданию преподавателя).	2	2
	Учебная практика. Планирование, проведение и анализ занятий по проведению подвижных игр (по заданию преподавателя).	2	2

Учебная практика. Планирование, проведение и анализ занятий по проведению подвижных игр (по заданию преподавателя).	2	2
Подвижные игры зимой на снегу для уроков лыжной подготовки и внеклассных мероприятий.	2	2
Методика проведения подвижных игр на внеклассных мероприятиях.	2	2
Методика проведения подвижных игр в детских оздоровительных лагерях.	2	2
Игры-аттракционы.	2	2
Учебная практика. Планирование, проведение и анализ занятий по проведению подвижных игр (по заданию преподавателя).	2	2
Учебная практика. Планирование, проведение и анализ занятий по проведению подвижных игр (по заданию преподавателя).	2	2
Учебная практика. Планирование, проведение и анализ занятий по проведению подвижных игр (по заданию преподавателя).	2	2
Учебная практика. Планирование, проведение и анализ занятий по проведению подвижных игр (по заданию преподавателя).	2	2
Организация и проведение соревнований по подвижным играм в начальной школе.	2	2
Организация и проведение соревнований по подвижным играм в среднем звене.	2	2
Организация и проведение соревнований по подвижным играм в старшем звене.	2	2
Организация и проведение подвижных игр на внеклассных мероприятиях. Дифференцированный зачет.	2	3
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>40</b>	
1 Составление конспекта: Критерии выбора игры.	2	
2. Составление конспекта: Особенности проведения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, группах продленного дня.	2	
3. Разработка картотеки игр: ход игры для занятий с учетом возраста, подготовленности занимающихся и условий проведения.	20	
4. Разработка конспекта проведения игр для разных классов: ход игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки.	6	
5.Составление конспекта для проведения подвижной игры в учебной группе.	10	

### Раздел 4. Плавание с методикой преподавания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 4 Плавание</b>			
	<b>3 КУРС (5семестр)</b>		
<b>Тема 4.1. Теоретические основы изучения курса плавания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Плавание как средство физического воспитания. История и этапы развития спортивного плавания. Техника безопасности на уроках плавания в бассейне. Терминология, применяемая в спортивном плавании.	2	1
	2. Основы организации занятий плаванием. Плавательные бассейны, оборудование и инвентарь. Основы и особенности техники спортивного плавания.	2	1
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>19</b>	
	Подготовить сообщения по темам:		
	- Шуваловская школа плавания	2	
	- Эволюция развития спортивных способов плавания	2	
	- Развитие спортивных способов плавания в России и за рубежом	2	
	- Оздоровительное и закаливающее значение плавания	2	
	- Первые соревнования по плаванию (за рубежом и в России)	2	
	- Физические свойства воды.	2	
	- Воздействие плавания на организм человека.	1	
	- Купание и плавание в естественных водоемах	2	
	составить конспект:		
	- Анализ техники спортивных способов плавания.	4	
<b>Тема 4.2. Основные средства плавания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>	



1. Специальные и имитационные упражнения на суше:		
- упражнения для освоения техники плавания кролем на груди,	2	2
- упражнения для освоения техники плавания кролем на спине,	2	2
- упражнения для освоения техники брассом	2	2
- упражнения для освоения техники дельфином	2	2
2. Упражнения для освоения с водой.		
- Упражнения для ознакомления со свойствами воды. Погружения и ныряния. Всплытия, лежания, скольжения и выдохи в воду. Техника скольжения на груди и на спине, выдохи в воду.	2	2
- Прыжки в воду. Техника работы ног в кроле на груди и на спине с подвижной и неподвижной опорой (работа в парах). Дыхание в кроле на груди и в кроле на спине.	2	2
3. Упражнения для изучения техники плавания.		
- Плавание с помощью ног кролем на груди и на спине с доской в руках. Техника работы ног в кроле на груди на задержке дыхания.	2	2
- Плавание с помощью ног кролем на груди и на спине с различным положением рук. Положение тела и техника работы ног в кроле на спине.	2	2
- Плавание с помощью ног кролем на груди и на спине и гребком одной рукой. Плавание кролем на груди, кролем на спине в полной координации. Старты.	2	2
- Плавание с помощью ног кролем на груди и на спине и гребком руками с небольшими паузами. Контроль плавания кролем на груди 25 м.	2	2
- Плавание кролем на груди (3х3). Контроль плавания кролем на спине 25 м	2	2
- Плавание кролем на груди и на спине по элементам. Контроль техники кроля на спине на дистанции 50 м.	2	2
- Плавание упражнений кролем на груди и на спине. Контроль техники кроля на груди на дистанции 50м.	2	2
- Игры на воде и эстафеты.	2	2

	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>15</b>	
	Подготовить комплекс: - ОРУ для подготовительной части урока плавания на суше; - упражнений для освоения с водой. Составить конспект: - Анализ техники стартов и поворотов. Выполнять двигательные действия (имитационные упражнения) на суше для овладения техникой кроля на груди и на спине, брасс и дельфин.	3 3 3 6	
	<b>3 КУРС (6 семестр)</b>		
<b>Тема 4.3. Выполнение двигательных действий с учетом дидактических основ ФВ и С и специфики спортивного плавания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>38</b>	
	1. Плавание кролем на груди и на спине по элементам. Согласование дыхания и работы рук.	2	2
	2. Плавание кролем на груди и на спине с помощью работы рук. Старты сверху и из воды. ныряние в длину ноги кроль 10-12м.	2	2
	3. Плавание кролем на груди и на спине на наименьшее количество гребков на отрезках 25м, 50м (шаг). Согласования работы рук и дыхания в кроле на груди 25м.	2	2
	4. Плавание кролем на груди и на спине с различным положением рук и сцеплением	2	2
	5. Согласование работы рук и дыхания в кроле на груди и на спине. Переменный метод тренировки (ритмичное изменение скорости) 400м – как 8х50м, 25м-ускорение, 25м-медленно.	2	2
	6. Согласование движений рук и ног в кроле на спине и груди. Переменный метод тренировки (постоянное увеличение скорости) плавание отрезков с увеличением на 5-10 сек. 6х50м.	2	2
	7. Плавание 4-х, 6-ударным кролем на груди. Повторное плавание кролем на груди отрезков 10х25м («прямые серии»).	2	2
	8. Плавание кролем на груди с дыханием 3х3 в полной координации. Интервальное плавание упражнений 10х25м (между отрезками 20 сек, между сериями – 3 мин.)	2	2
	9. Плавание брассом по элементам. Контроль техники плавания на груди 50м.	2	2
	10. Плавание брассом по элементам. Контроль техники кроля на спине 50 м.	2	2
	11. Согласование движений рук и дыхания в брассе. Соревновательный метод - кроль на груди 50 м.	2	2
	12. Согласование движений рук и ног в брассе. Соревновательный метод - кроль на спине 50 м.	2	2
	13. Плавание брассом в полной координации. Старт и поворот при плавании брассом.	2	2
	14. Плавание брассом на наименьшее количество гребков на отрезках 25м, 50м (шаг).	2	2
	15. Контроль техники плавания брассом 50 м. Плавание на спине с помощью движений ног брассом и дельфином.	2	2
	16. Переменный метод тренировки (ритмичное изменение скорости) 600м – как 12х50м, 25м-ускорение, 25м-медленно.	2	2
	17. Повторное плавание кролем на груди отрезков 12х25м («прямые серии»).	2	2
	18. Плавание дельфином по элементам. Эстафетное плавание.	2	2
	19. Плавание дельфином в полной координации.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	

	1. Составить конспект (таблицу, схему) - Зоны плавательных нагрузок - Методы тренировки в плавании	2 2	
	2. Разработать фрагмент занятия: - с применением равномерно-дистанционного плавания; - с применением переменного-дистанционного плавания; - с применением повторного метода; - с применением контрольно-соревновательного метода	3 3 3 3	
<b>Тема 4.4. Формы, организация и методика проведения занятий по плаванию</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>48</b>	
	1. Задачи, требования и содержание программ обучения в разделе «Плавание» школьных программ. Комплектование учебных групп. Этапы обучения. Основы планирования учебной нагрузки.	2	1
	2. Формы организации и методика проведения уроков по плаванию. Методы обучения плаванию школьников. Методические указания по устранению ошибок.	2	1
	3. Методика обучения двигательным действиям в плавании. Методика начального обучения детей плаванию.	2	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>42</b>	

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди с применением переменного метода тренировки.	2	2
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине с применением интервального метода тренировки.	2	2
3. Совершенствование техники плавания брассом с применением повторного метода тренировки.	2	2
4. Совершенствование техники плавания дельфином с применением повторного метода тренировки. Контроль 50м на груди.	2	2
5. Совершенствование техники комплексного плавания с применением контрольно-соревновательного метода тренировки. Контроль 50м на спине.	2	2
6. Развития выносливости. Плавание кролем на груди, кролем на спине и брассом в полной координации.	2	2
7. Совершенствование техники плавания с применением игрового метода тренировки. Контроль 50м в/с брасс.	2	2
8. Совершенствование стартов и поворотов в комплексном плавании.	2	2
9. Совершенствование скоростно-силовой подготовки в плавании кролем на груди, кролем на спине и брассом в полной координации.	2	2
10. Контроль общей выносливости: юноши – 1500м, девушки – 1300м.	2	2
11. Развитие выносливости. Комплексное плавание.	2	2
12. Техника прикладного плавания брассом на груди и на спине, способом на боку.	2	2
13. Способы погружения в воду, ныряния. Способы транспортировки пострадавшего на воде.	2	2
14. Техника прикладного плавания. Спасение утопающих.	2	2
15. Плавание кролем на груди в полной координации. Контроль 100 м в/с на время.	2	2
16. Плавание кролем на спине в полной координации. Контроль 100 м кролем на спине.	2	2
17. Плавание кролем брассом в полной координации. Контроль 100 м брассом.	2	2
18. Развитие выносливости. Комплексное плавание.	2	2
19. Комплексное плавание в полной координации. Контроль 100 м комплекс на время.	2	2
20. Методика организации соревнований по плаванию.	2	2
21. Методика организации судейства.	2	2

	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>18</b>	
	Составить примерный график распределения учебного материала по годам обучения на основе базовой школьной программы	18	3
	Разработать конспект: - урока для учебной практики на суше; - урока для учебной практики на воде; - урока с элементами спортивной тренировки		
	Разработать Положение о соревнованиях по плаванию в школе		
<b>Раздел 5. Туризм с методикой преподавания</b>			
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>Раздел 5. Туризм</b>			
	<b>2 КУРС</b>		
	<b>4 СЕМЕСТР</b>		
<b>Тема 5.1. Туризм и краеведение</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1.Оздоровительная роль туризма. Виды туризма	2	1,2
	2.Этапы развития туризма в России и за рубежом.	1	2
	3. Экологическая обстановка в городе. Организации, занимающиеся вопросами экологии.	1	2
	4.Организация, содержание и формы туристско- краеведческой работы в общеобразовательной организации.	2	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Экскурсия в краеведческий музей города, знакомство с его работой	2	2
	Подготовка туристско-краеведческих выставок	2	2
	Методика проведения краеведческих выставок	2	2
	Экскурсия в эколого-биологический центр	2	2
	Участие в экологической акции	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	
	1. Составление конспекта по вопросам: «Суть туризма. Отличие самодеятельного туризма от коммерческого. Понятие спортивно – оздоровительный туризм. Основные массовые формы туризма».	2	3
	2. Подготовка презентации на тему: «Значение и формы туризма.»	2	3
	3. Подготовка к самостоятельной работе «Методика организации и проведения выставок»	2	3
	4. Конспектирование литературы по вопросам: «Краеведение. Мой край, его особенности и развитие»	1	3

	5. Подготовка доклада или презентации на тему: «Мой родной край».	2	3
	6. Подготовка устного ответа по вопросам: «Правила поведения в природе. Охрана природы».	1	3
	7. Составление конспектов по вопросу: «Детско-юношеский туризм как составная часть образовательной деятельности»	1	3
	8. Конспектирование литературы по вопросу: «Основные формы туристско-краеведческой деятельности среди учащихся»	1	3
<b>Тема 5.2. Обеспечение безопасности в походе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Обеспечение безопасности при проведении туристических походов.	2	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1. Использование знаний гигиены туриста для профилактики заболеваний в походе.	2	2
	2. Расчет и соблюдение нормативов по протяженности маршрута и переносу тяжестей.	2	2
	3. Определение назначения и использования в походе медикаментов..	2	2
	4. Применение лекарственных трав	2	2
	5. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Использование приемов оказания помощи при кровотечениях переломах, солнечных и тепловых ударах, при обморожении.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
	1. Подготовка устного ответа по вопросу: «Предотвращение конфликтных ситуаций в туристской группе».	1	
	2. Составление конспекта по вопросу: «Роль руководителя в обеспечении безопасности похода.»	1	
	3. Конспектирование литературы по вопросу: «Опасности в различных видах туризма.»	2	
	4. Подготовка устного ответа по вопросу: «Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию» автономного существования.	2	
	5. Подготовка устного ответа по вопросу: «Выживание в экстремальных ситуациях.»	2	
	6. Составление инструктажа по технике безопасности при проведении похода.	2	
<b>Тема 5.3. Основы туристской подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Организация туристского быта. Выбор места для бивака. Привалы и ночлеги. Требования к месту расположения и плану территории лагеря. Виды костров. теория	2	1
	2. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.	2	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	1. Подготовка личного, группового и специального туристского снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке.	2	2
	2. Определение состава индивидуального и группового ремонтного набора.	1	2
	3. Организация движения группы на маршруте, техника и тактика движения в походе. Туристский строй.	2	2
	4. Знакомство с техникой преодоления препятствий на маршруте. Движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности.	2	2
	5. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Особенности техники и тактики в лыжном походе.	2	2

	6.Разработка маршрутов похода и путешествия. Цель похода.	1	2
	7.Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Составление плана похода.	1	2
	8.Составление режима дня туристов в походе. Организация ПВД.	2	2
	9.Составление меню для группы туристов в многодневном походе.	2	2
	10.Составление отчетной документации многодневного похода.	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	
	1.Составление плана подготовки похода.	1	
	2.Изучение литературы по вопросу: «Способы изучения района похода, путей подъезда к началу маршрута и отъездапри его завершении.	2	
	3.Составление конспекта по вопросу: «Обязанности руководителя группы.»	1	
	4.Конспектирование литературы по вопросу: «Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.	1	
	5.Подготовка устного ответа по вопросу: «Подготовка обуви и уход за ней в походе. Сушка одежды и обуви.»	1	
	6.Изучение литературы по вопросу: «Питание в туристическом походе. Питьевой режим в походе.»	2	
	7.Подготовка к практической работе «Составление меню и расчет продуктов на группу туристов в многодневном походе».	2	
	8.Конспектирование литературы по вопросу: «Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.	2	
	9.Составление конспекта по вопросу: «Правила выбора места для костра и его разведения. Организация ночлегов в помещении.	2	
	10.Изучение литературы по вопросу: «Переправы через водные препятствия.»	2	
	<b>3 КУРС</b>		
	<b>5 СЕМЕСТР</b>		
<b>Тема 5.4. Топография и ориентирование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Действия в случае потери ориентировки.	2	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	1. Знакомство с топографической и спортивной картой, с топографическими и условными знаками. Изображение местных предметов на карте.	2	2
	2. Знакомство с устройством компаса, работа с ним.	2	2
	3. Измерение расстояний по карте и на местности. Глазомерная съемка местности.	2	2
	4. Ориентирование на местности.	2	2
	5. Знакомство с рельефом и масштабом карты. Определение точек координат на карте. Условные знаки.	2	2
	6. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту.	2	2
	7. Определение способов и средств ориентирования.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
	1. Подготовка к топографическому диктанту.	2	
2. Ориентирование с помощью карты в походе.	2		

		3.Ориентирование при условии отсутствия видимости и при отсутствии информации на карте.	2	
		4.Определение сторон горизонта по Солнцу, другим небесным светилам, по растительности, по особенностям местных предметов.	2	
		5.Определение направления на север по часам.	2	
<b>Тема 5.5. Начальная судейская подготовка</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
		1.Туристическая квалификация. Выполнение разрядов по туризму.	2	1
		2.Виды соревнований по спортивному ориентированию. Туристское ориентирование.	2	1
		3.Подготовка, организация и проведение туристических слетов. Программа.	2	1
		<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
		1.Тестирование общей и специальной физической подготовки туриста.	2	2
		2.Знакомство с правилами туристических соревнований, методикой судейства.	2	2
		3.Распределение обязанностей судейской коллегии, определение участников, условия и выбора места проведения.Разработка Положения о слете и соревновании. Организация и проведение конкурсной программы.	2	2
		4.Организация и проведение соревнований по пешеходному туризму; по лыжному туризму	2	2
		5.Участие в судействе соревнований по туризму и спортивному ориентированию. Дифференцированный зачет.	2	2
		<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	
		1.Изучение литературы по вопросу: «Требования к месту проведения соревнований.»	1	
		2.Конспектирование литературы по вопросу: «Меры безопасности при проведении слетов и соревнований.»	1	
		3.Составление положения о проведении туристических соревнований.	2	
	4.Составление конспекта по вопросу: «Особенности судейства различных конкурсов.»	2		
	5.Организация и проведение творческих конкурсов.	2		
	6.Подготовка устного ответа по вопросу: «Веревки. Карабины. Индивидуальные страховочные системы.»	2		
	7.Подготовка к самостоятельной работе по теме: «Узлы, применяемые на соревнованиях.»	4		
	8.Изучение литературы по теме: «Организация переправы первого участника. Организация транспортировки груза на этапе»	2		

## Раздел 6. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания

		<b>2 курс (4 семестр)</b>		
<b>Тема 6.1. нетрадиционные гимнастики</b>	<b>Новые виды</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
		1. Введение в предмет. Место новых видов спортивно-оздоровительных занятий в структуре профессиональной подготовки.	2	1
		2.Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики, оздоровительной аэробики (структура занятий, методика обучения): степ, слайд, джаз, аквааэробика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.	2	1
		<b>Практические занятия</b>	<b>32</b>	
		1.Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализодного из упражнений	2	2
		2. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализодного из упражнений	2	2
				2



3. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализодного из упражнений	2	2
4. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализодного из упражнений	2	2
5. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализодного из упражнений	2	2
6. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализодного из упражнений	2	2
7. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализодного из упражнений	2	2
8. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализодного из упражнений	2	2
9. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализодного из упражнений		2
10. Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений		2
11. Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений		2
12. Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений		2
13. Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений		2
14. Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений		2
15. Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений		2
16. Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений		2
<b>Самостоятельная работа</b>		
1. Конспектирование по теме.		2
<b>3 курс (5 семестр)</b>		
<b>Содержание учебного материала</b>		
1. Танцевальная аэробика (фанк-аэробика, сити-джем, хип-хоп). Спортивная аэробика: йога, шейпинг, стретчинг, калланетика.		1
<b>Практические занятия</b>		
1. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики		2
2. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики		2
3. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики		2
4. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики		2
5. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики		2
6. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики		2
7. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики		2

	8. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики		2
	9. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики		2
	10. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики		2
	11. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики		2
	12. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики		2
	13. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики	2	2
	14. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	
	1. Разработка планов-конспектов по проведению фрагментов занятий танцевальных видов аэробики;	6	
	2. Подготовка докладов по истории развития и современного состояния нетрадиционных видов гимнастики.	6	
	<b>3 курс (6 семестр)</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Силовые виды спорта: фитнес (армрестлинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт, культуризм, бодибилдинг).	2	1
	2. Производственная гимнастика. Цель и значение. Формы проведения.	2	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>34</b>	
	1. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) силовых видов спорта и анализ одного из упражнений	2	2
	2. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) силовых видов спорта и анализ одного из упражнений	2	2
	3. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) силовых видов спорта и анализ одного из упражнений	2	2
	4. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) силовых видов спорта и анализ одного из упражнений	2	2
	5. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) силовых видов спорта и анализ одного из упражнений	2	2
	6. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) силовых видов спорта и анализ одного из упражнений	2	2
	7. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) силовых видов спорта и анализ одного из упражнений	2	2
	8. Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) силовых видов спорта и анализ одного из упражнений	2	2
	9. Проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности (на выбор студента).	2	2

	10. Проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности (на выбор студента).	2	2
	11. Проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности (на выбор студента).	2	2
	12. Проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности (на выбор студента).	2	2
	13. Проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности (на выбор студента).	2	2
	14. Проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности (на выбор студента).	2	2
	15. Проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности (на выбор студента).	2	2
	16. Проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности (на выбор студента).	2	2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	
	1. Анализ одного из базовых упражнений с использованием нового вида оборудования	16	
	2. Разработка комплекса упражнений по производственной гимнастике с учетом вида профессиональной деятельности.	16	
	<b>4 курс (8 семестр)</b>		
<b>Тема 6.2. Новые нетрадиционные виды спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Восточные виды единоборств. Джиу-джитсу, дзюдо, таэкван-до, ушу, сумо. Особенности организации проведения занятий по восточным единоборствам. Основы техники и тактики борьбы.	2	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	
	1. Проведение занятия по одному из видов единоборств.		
	2. Проведение занятия по одному из видов единоборств.		
	3. Проведение занятия по одному из видов единоборств.		
	4. Проведение занятия по одному из видов единоборств.		
	5. Проведение занятия по одному из видов единоборств.		
	6. Проведение уроков по одному из новых нетрадиционных видов спорта силами студентов, владеющих данными видами спорта.	2	2
	7. Проведение уроков по одному из новых нетрадиционных видов спорта силами студентов, владеющих данными видами спорта.	2	2
	8. Проведение уроков по одному из новых нетрадиционных видов спорта силами студентов, владеющих данными видами спорта.	2	2
	9. Проведение уроков по одному из новых нетрадиционных видов спорта силами студентов, владеющих данными видами спорта.	2	2
	10. Проведение уроков по одному из новых нетрадиционных видов спорта силами студентов, владеющих данными видами спорта.	2	2

	11.Проведение уроков по одному из новых нетрадиционных видов спорта силами студентов, владеющих данными видами спорта.	2	2
	12.Проведение уроков по одному из новых нетрадиционных видов спорта силами студентов, владеющих данными видами спорта.	2	2
	13.Проведение уроков по одному из новых нетрадиционных видов спорта силами студентов, владеющих данными видами спорта.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
	1. Подготовка докладов по истории развития и современного состояния нетрадиционных видов спорта	14	2
	<b>4 курс (8 семестр)</b>		
<b>Тема 6.3. Организация и проведение массовых мероприятий на стадионе и спортивных площадках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1.Разметка площадки. Особенности подготовки поля или площадки.	1	
	2.Перестроения. Варианты перестроения кругов, шеренг. Изменение характера перестроений при переходе от одного номера к другому. Перестроение «живых фигур» на площадке (звезда, флаги, гербы, буквы и прочее) с помощью большой массы людей.	1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	1.Проведение спортивно-массового мероприятия, разработанного студентом.	2	2
	2.Проведение спортивно-массового мероприятия, разработанного студентом.	2	2
	3.Проведение спортивно-массового мероприятия, разработанного студентом.	2	2
	4. Проведение спортивно-массового мероприятия, разработанного студентом.	2	2
	5. Проведение спортивно-массового мероприятия, разработанного студентом.	2	2
	6.Организация и проведение перестроения на площадке.	2	2
	7.Организация и проведение перестроения на площадке.	2	2
	8.Организация и проведение перестроения на площадке.	2	2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	
	1.Разработка сценария спортивного физкультурного праздника.	7	
2.Составление комплекса групповых упражнений (без предметов, с обручами, с гирляндами, гимнастическими палками, флажками, вымпелами и др.).	7		
3.Составление плана-схемы перестроения на спортивной площадке.	6		

### Раздел 7. Гимнастика с методикой преподавания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>

Раздел 7. Гимнастика			
2 КУРС			
<b>Тема 7.1. Теоретические основы изучения курса гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1.Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Гимнастика в системе воспитания. Виды гимнастики. Гимнастическое многоборье.	2	1
	2.Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	2	1
	3.Характеристика гимнастической терминологии. Способы образования терминов, правила сокращения, формы и типы записи упражнений.	2	1
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	
	Выполнение заданий по карточкам на знание гимнастической терминологии.		
<b>Тема 7.2. Основные средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия.</b>	<b>46</b>	
	1.Строевые упражнения. Основные понятие о строе: шеренга, колонна, фронт.	2	2
	2.Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты.	2	2
	3.Группы строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.	2	2
	4.Фигурная маршировка. Особенности методики проведения строевых упражнений.	2	2
	5.Изучение и проведение учебной практики №1 по перестроениям, связанной с переменной строя: из одной шеренги в две шеренги и обратно, в три шеренги и обратно, уступами.	2	2
	6.Сдача на оценку учебной практики №1 по отделениям (юноши и девушки).	2	2
	7.Изучение и проведение учебной практики №2 по перестроениям в движении: из шеренги захождением плечом, одновременными поворотами, дроблением и сведением.	2	2
	8.Сдача на оценку учебной практики №2 по отделениям (юноши и девушки).	2	2
	9.Изучение и проведение учебной практики №3 по размыканиям и смыканиям строя.	2	2
	10.Сдача на оценку учебной практики №3 по размыканиям и смыканиям.	2	2
	11.Изучение и проведение учебной практики №4 по передвижениям: способы ходьбы, бега, с поворотом рук, ног, остановка строя, движение на месте.	2	2
	12.Сдача на оценку учебной практики №4 по передвижениям.	2	2
	13.Изучение и проведение учебной практики №5 по различным видам фигурной маршировки: диагональ, обход, противоход, змейка, круг, петля.	2	2
	14.Сдача на оценку учебной практики №5.	2	2
	15.Выполнение ОРУ по анатомическому признаку. Формирование правильной осанки.	2	2
	16.Выполнение ОРУ с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями.	2	2
17.Прикладные упражнения: в расновесии, лазании и перелазании, поднимание и переноске грузов, преодоление препятствий, переползание.	2	2	

	18.Упражнения в лазании: девочки — 3 три приема по канату; юноши — в два приема. Способы захвата каната крестом, петлей.	2	2
	19.Скоростное лазание, силовое лазание: углом, в парах (с грузом), лазание в простом вися.	2	2
	20.Лазание по канату с остановками: спиралевидное, петлей, восьмеркой. Оценить завязывания на канате.	2	2
	21.Упражнения в поднимании и переноске груза: переноска гимнастических снарядов, партнеров двумя и одного одним.	2	2
	22.Упражнения в переползании: в упоре стоя на коленях, на боку, по-пластунски, с партнером на спине, на плече.	2	2
	23.Простые прыжки: с подкидного мостика, «окно», прыжки через короткую и длинную скакалку (пробегание, перепрыгивание, отжимания, «колеса»).	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
	Тренинг сдачи учебных практик по строевым упражнениям		
<b>Тема 7.3. Изучение и развитие способностей гимнастов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия.</b>	<b>20</b>	
	1.Развитие двигательных качеств: силы — метод повторных, больших, динамических усилий.	2	2
	2.Развитие гибкости: метод пассивных, активных движений, комбинированный метод.	2	2
	3.Воспитание школы движений. Гимнастический станок, экзерсис у опоры. Хореографическая подготовка.	2	2
	4.Развитие координации движений: преодоление полос препятствий, игры с элементами гимнастики.	2	2
	5.Развитие памяти на движения. Разучивание комплекса без предмета на месте на 64 счета под музыкальное сопровождение.	2	2
	6.Оценить комплекс без предмета на месте по отделениям.	2	2
	7.Разучивание комплекса без предмета в движении под музыкальное сопровождение.	2	2
	8.Оценить комплекс без предмета в движении.	2	2
	9.Разучивание комплекса с гантелями под музыкальное сопровождение.	2	2
	10.Оценить комплекс с гантелями.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	
	Составление комплексов на развитие физических качеств: силы, гибкости, координации движений.	8	
<b>Тема 7.4. Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения гимнастического многоборья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия.</b>	<b>38</b>	
	1.Основы техники гимнастических упражнений. Структура, содержание, форма, техника использования гимнастических упражнений.	2	2
	2.Влияние внешней и внутренней силы на технику выполнения гимнастических упражнений. Статические, динамические вращательные, маховые и силовые упражнения.	2	2
	3.Виды гимнастических упражнений: акробатические упражнения. Снарядовая гимнастика. Разучивание акробатической комбинации.	2	2
	4.Закрепить акробатическую комбинацию.	2	2
	5.Совершенствовать акробатическую комбинацию.	2	2
	6.Оценить акробатическую комбинацию.	2	2
	7.Разучить элементы висов и упоров на перекладине (юноши), разновысоких брусьях (девушки).	2	2
	8.Закрепить комбинацию на перекладине (юноши), разновысоких брусьях (девушки).	2	2
	9.Совершенствовать комбинацию на перекладине (юноши), разновысоких брусьях (девушки).	2	2
	10.Оценить комбинацию на на перекладине (юноши), разновысоких брусьях (девушки).	2	2

	11.Разучить элементы на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки).	2	2
	12.Закрепить комбинацию на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки).	2	2
	13.Совершенствовать комбинацию на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки).	2	2
	14.Оценить комбинацию на параллельных брусьях (юноши), на гимнастическом бревне (девушки).	2	2
	15.Разучить опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь (юноши, девушки).	2	2
	16.Закрепить опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь.	2	2
	17.Совершенствовать опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь.	2	2
	18.Оценить опорные прыжки «бокком», углом, ноги врозь.	2	2
	19.Гимнастические тесты: мост, шпагаты, «складка», прокручивание гимнастической палкой.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>26</b>	
	1. Закрепление и совершенствование акробатической комбинации, упражнений в висах и упорах, опорных прыжках, гимнастическом бревне, лазанью по канату.	16	
	2. Разработка карточек по техническим характеристикам движений: вращательные, статические, маховые.	10	
3 КУРС			
<b>Тема 7.5. Формы и организация занятий гимнастикой. Методика обучения гимнастическим упражнениям</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе.	2	1
	2. Методика проведения отдельных частей урока гимнастики.	2	1
	<b>Практические занятия.</b>	<b>38</b>	
	1.Урок гимнастики в школе:		2
	а) методика обучения строевым упражнениям	2	
	б) методика обучения упражнениям общего воздействия	2	
	в) методика обучения ОРУ без предметов на месте	2	
	г) методика обучения ОРУ без предметов в движении	2	
	д) методика обучения ОРУ с предметами для девушек: скакалки, обручи, булавы, мячи	2	
е) методика обучения ОРУ с предметами для юношей: гантели, медбольные мячи, со скамейками	2		
ж) методика обучения акробатическим упражнениям (мужская акробатика)	2		
з) методика обучения акробатическим упражнениям (женская акробатика)	2		
и) методика обучения опорным прыжкам: углом, «бокком», «согнув ноги», ноги врозь через «козла», «коня»; комбинированные прыжки	2		
к) методика обучения упражнениям в равновесии (гимнастическое бревно)	2		
л) методика обучения упражнениям в висах и упорах (параллельные и разновысокие брусья)	2		
м) методика обучения упражнениям в висах и упорах (перекладина)	2		
н) методика обучения комбинациям на координацию и вольным упражнениям, нетрадиционным видам гимнастики: художественная гимнастика, шейпинг, стретчинг	2		
о) методика организации и проведения подвижных игр, соревновательных упражнений и полос препятствий на занятиях гимнастикой.	2		

	2. Организация и проведение соревнований по гимнастике, основы судейства: а) подготовка и проведение соревнований, б) подготовка судей по гимнастике, в) документы, необходимые для проведения соревнований, г) судейство соревнований, д) особенности проведения массовых гимнастических выступлений.	2 2 2 2 2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>22</b>	
	1. Подготовка плана-конспекта для проведения фрагмента урока гимнастики (подготовительная, заключительная части занятия, методика обучения основным гимнастическим упражнениям в основной части урока).	10	
	2. Составление положения о соревнованиях по гимнастике в школе.	6	
	3. Составление сценарного плана проведения массовых гимнастических выступлений в помещении и на открытой площадке.	6	
<b>Тема 7.6. Основные средства гимнастики: снарядовая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия.</b>	<b>30</b>	
	1. Разучить комбинацию: девушки — вольные упражнения; юноши — на коне-махах.	2	2
	2. Закрепить комбинацию: девушки — вольные упражнения; юноши — на коне-махах.	2	2
	3. Совершенствовать комбинацию: девушки — вольные упражнения; юноши — на коне-махах.	2	2
	4. Оценить комбинацию: девушки — вольные упражнения; юноши — на коне-махах	2	2
	5. Разучить комбинацию: юноши — вольные упражнения; девушки — элементы художественной гимнастики (обруч).	2	2
	6. Закрепить комбинацию: юноши — вольные упражнения; девушки — комбинацию с обручем.	2	2
	7. Оценить комбинацию: юноши — вольные упражнения; девушки — комбинацию с обручем.	2	2
	8. Разучить комбинацию: юноши — на разновысоких брусьях; девушки — на параллельных брусьях.	2	2
	9. Закрепить комбинацию: юноши — на разновысоких брусьях; девушки — на параллельных брусьях.	2	2
	10. Оценить комбинацию: юноши — на разновысоких брусьях; девушки — на параллельных брусьях.	2	2
	11. Разучить комбинацию: юноши — на гимнастическом бревне; девушки — нетрадиционные виды гимнастики (йога, стретчинг, дыхательная гимнастика, ритмическая гимнастика).	2	2
	12. Закрепить комбинацию: юноши — на гимнастическом бревне; девушки — нетрадиционные виды гимнастики.	2	2
	13. Оценить комбинацию: юноши — на гимнастическом бревне; девушки — нетрадиционные виды гимнастики.	2	2
	14. Практикум по страховке, помощи и само страховке, как мер предупреждения травматизма.	2	2
15. Практикум по страховке, помощи и само страховке, как мер предупреждения травматизма.	2	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
	Подготовка к сдаче контрольных комбинаций на снарядах.	6	



## Раздел 8. Лыжный спорт с методикой преподавания

Наименование разделов и тем <i>I</i>	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа <i>2</i>	Объем часов <i>3</i>	Уровень освоения <i>4</i>
<b>Раздел 8. Лыжный спорт</b>			
	<b>2 КУРС</b>		
	<b>4 СЕМЕСТР</b>		
<b>Тема 8.1. Теоретические и практические основы изучения курса лыжного спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Задачи курса “Лыжный спорт”. Виды лыжного спорта. Оборудование учебного круга. Выбор и подготовка инвентаря. Техника безопасности.	2	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	Обучение поворотам на месте. Обучение скользящему шагу.	2	2
	Закрепление поворотов на месте. Обучение технике попеременного 2хшажного хода.	2	2
	Контроль техники поворотов на месте. Подводящие упражнения в обучении попеременного 2хшажного хода.	2	2
	Закрепление техники попеременного 2хшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	2	2
	Контроль техники попеременного 2хшажного хода. Обучение технике одновременных ходов.	2	2
	Прохождение дистанции юн-3 км, дев-2 км на время.	2	2
	Закрепление техники одновременных ходов. Основы техники спусков и подъемов.	2	2
	Контроль техники одновременных ходов. Основы техники поворотов и торможений.	2	2
	Обучение переходам с хода на ход. Прохождение дистанции без учета времени до 5 км.	2	2
	Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижные игры-эстафеты на лыжах.	2	2
	Дифференцированный зачет	2	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>		
Подготовка докладов по истории развития лыжного спорта в России и за рубежом.	4		
Подготовка докладов по теме: Основные лидирующие спортсмены в лыжном спорте.	4		
Длительный равномерный бег до 5 км.	2		
	<b>3 КУРС</b>		
	<b>6 СЕМЕСТР</b>		
<b>Тема 8.2. Формы, организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	Формы организации занятий. Программа по лыжной подготовке в школе. Организация уроков по лыжам.	2	
	Проведение уроков в школе.		
	Этапы обучения техники ходов. Предупреждение и исправление ошибок.	1	1
	Подготовка мест занятий. Травматизм. Причины и меры предупреждения.	2	
	Постановка креплений, смазка, оборудование стеллажей.	1	
<b>Практические занятия.</b>	<b>32</b>		
Закрепление и совершенствование поворотов на месте. Закрепление технике попеременного 2хшажного хода.	2	2	
Контроль техники поворотов на месте. Подводящие упражнения в обучении попеременного 2хшажного хода.	2	2	

	Закрепление и совершенствование техники попеременного 2хшажного хода. Методика обучения. Прохождение дистанции до 3-5 км.	2	2
	Контроль техники попеременного 2хшажного хода. Закрепление технике одновременных ходов. Методика обучения.	2	2
	Прохождение дистанции юн-3 км, дев-2 км на время.	2	2
	Закрепление и совершенствование техники одновременных ходов. Методика обучения техники спусков и подъемов.	2	2
	Контроль техники одновременных ходов. Методика обучения техники поворотов и торможений. Равномерная тренировка по пересечённой местности.	2	2
	Техника и методика обучения горнолыжной технике. Спуски, подъемы, повороты, торможения.	2	2
	Контроль горнолыжной техники (спуски, подъемы, торможения).	2	2
	Техника и методика обучения переходов с хода на ход. Повторная тренировка. Прохождение дистанции без учета времени до 5 км.	2	2
	Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижные игры-эстафеты на лыжах.	2	2
	Обучение шаговой имитации. Переменная тренировка.	2	2
	Закрепление шаговой имитации лыжных ходов. Кросс с шаговой имитацией в подъём.	2	2
	Контроль имитационной техники лыжных ходов в движении.	2	2
	Круговая тренировка. Контрольные нормативы по ОФП.	2	2
	Равномерная тренировка 3-4 км.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>25</b>	
	Составление плана-конспекта по лыжной подготовке с учетом возраста и задач.	8	
	Разработка игровых карточек по лыжной подготовке.	4	
	Длительный равномерный бег 3-5 км.	4	
	Преодоление коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью.	4	
	Специальные и подготовительные упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях.	2	
	Выполнение многократных прыжков с максимальной скоростью. Отжимание от пола.	2	
	Работа с резиновыми амортизаторами.	1	
	<b>4 КУРС 7 СЕМЕСТР</b>		
<b>Тема 8.3. Выполнение двигательных действий с учетом дидактических основ ФВ и С и специфики лыжного спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	
	Круглогодичная спортивная подготовка лыжника. Средства и методы тренировочного процесса.	2	1
	Средства восстановления в лыжном спорте. Методы контроля тренировочного процесса.	1	
	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.	2	
	Работа судейских бригад на соревнованиях по лыжах.	1	
	Правила соревнований по лыжному спорту.	2	
	Контроль знаний по темам.	1	
	<b>Практические занятия.</b>	<b>33</b>	
	Техника имитации на месте попеременного 2хшажного хода. Равномерная тренировка по пересеченной местности.	2	2
	Контроль техники имитации попеременных ходов. Равномерная тренировка по пересеченной местности.	2	2
	Техника имитации на месте одновременных ходов. Переменная тренировка по пересеченной местности.	2	2
	Контроль техники имитации одновременных ходов. Переменная тренировка по пересеченной местности.	2	2
	Техника шаговой имитации попеременного 2х шажного хода. Повторная тренировка с шаговой имитацией в подъём.	2	2
	Кросс по пересечённой местности с шаговой имитацией в подъём с палками.	2	2

	Контроль шаговой имитации попеременного 2х шажного хода с палками: ю – 3 км, д – 2 км.	2	2
	Техника прыжковой имитации. Повторная тренировка с прыжковой имитацией в подъём	2	2
	Кросс по пересечённой местности с прыжковой имитацией в подъём с палками.	2	2
	Контроль прыжковой имитации попеременного 2ш. хода с палками: ю – 3 км, д – 2 км.	2	2
	Техника имитации попеременных коньковых ходов на месте. Равномерная тренировка по пересечённой местности	2	2
	Контроль техники имитации попеременных коньковых ходов. Переменная тренировка 4 уск x 200м	2	2
	Техника имитации одновременных коньковых ходов на месте. Повторная тренировка 7уск. x 300м	2	2
	Контроль техники имитации одновременных коньковых ходов. Равномерный бег по пересеченной местности.	2	2
	Специальная физическая подготовка лыжника. Круговая тренировка	2	2
	Контрольные нормативы по СФП.	2	2
	Совершенствование имитационных упражнений в соревновательной деятельности.	1	2
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>30</b>	
	Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения.	2	
	Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста.	2	
	Роль физической подготовленности в процессе обучения в освоении техники лыжных ходов.	2	
	Подводящие и специальные упражнения при обучении технике лыжных ходов.	2	
	Современные представления о создании двигательного навыка. Определение ошибок и их устранение.	2	
	Типовая схема обучения технике лыжных ходов: этапы, задачи и методы их решений.	2	
	Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений).	4	
	Последовательность обучения лыжных ходов.	4	
	Меры предупреждения травм при обучении.	2	
	Освоение и совершенствование специальных и подводящих упражнений, применяемых при обучении технике видов лыжных ходов и развития физических качеств.	2	
	Преодоление коротких и длинных спусков с искусственными препятствиями.	2	
	Специальные и подготовительные упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях.	2	
	Длительная равномерная тренировка с умеренной скоростью до 1,5 ч.	2	
	<b>4 КУРС</b>		
	<b>8 СЕМЕСТР</b>		
<b>Тема 8.4. Развитие общей и специальной физической подготовки средствами лыжной тренировки по лыжной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия.</b>	<b>20</b>	
	Равномерная тренировка. Техника имитации попеременного 2хшажного хода на месте и в движении.	2	2
	Контрольная тренировка. Зачет по дистанции: юноши – 3 км; девушки – 2 км.	2	2
	Переменная тренировка. Техника имитации одновременных ходов на месте и в движении.	2	2
	Повторная тренировка. Имитация переходов. Техника и методика обучения коньковому ходу.	2	2
	Контрольная тренировка. Дистанции: юноши - 10 км; девушки – 5 км.	2	2
	Интервальная тренировка. Техника имитации попеременных коньковых ходов.	2	2
	Горнолыжная техника. Техника имитации одновременных коньковых ходов.	2	2
	Проверка теоретической подготовки – дифференцированный зачет.	2	2
Проверка практической подготовки - дифференцированный зачет.	2	2	
	Совершенствование техники в имитации классических ходов.	2	2

	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>10</b>	
	Преодоление длинных дистанций, преодоление коротких отрезков на различной скорости.	2	
	Специальные и подготовительные упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях.	2	
	Длительная равномерная тренировка с умеренной скоростью до 1,5 ч.	2	
	Тренировка в усложненных условиях (на деревянных лыжах, по глубокому снегу, с отягощением).	2	
	Работа на отрезках 100-150м. Прохождение одновременным ходом в подъем один-два градуса.	2	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- универсальный спортивный зал;
- зал ритмики и фитнеса (договор о сетевом взаимодействии);
- тренажерный зал (договор о сетевом взаимодействии);
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (договор о сетевом взаимодействии);
- бассейн (договор о сетевом взаимодействии);
- лыжный комплекс (договор о сетевом взаимодействии): учебная лыжня и площадка, учебный круг;

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### 3.2.1 Основная литература

Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

##### 3.2.2. Дополнительная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493239>
2. Медведева Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 160 с.

##### *Легкая атлетика*

2. Алхасов Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496280>
3. Германов Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/506927>
4. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493239>

### ***Подвижные игры***

1. Куприянов Б. В. Организация детского отдыха. Методика организации ролевой игры: практическое пособие для вузов / Б. В. Куприянов, О. В. Миновская, Л. С. Ручко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06574-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452116>

### ***Спортивные игры***

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
2. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495770>
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495360>

### ***Плавание***

1. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487324>
2. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494146>

### ***Лыжный спорт***

- Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734>

## **Туризм**

1. Константинов Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 329 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07355-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492570>
2. Стеблецов Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497460>

## **Новые виды физкультурно-спортивной деятельности**

3. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494043>
4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495182>
5. Литвинов, С. А. Каратэ: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва Издательство Юрайт, 2022. — 183 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10837-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494607>
6. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492698>
7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671>
8. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 264 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07085-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493625>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные умения и усвоенные знания)	Формируемые ПК и ОК	Формы, методы контроля и оценки
<p><b><u>должен уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</li> <li>- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</li> <li>- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.</li> </ul> <p><b><u>должен знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- терминологию изученных</li> </ul>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и</p>	<p><b><u>Промежуточный контроль:</u></b></p> <p><b>Дифференцированный зачет по разделам:</b></p> <p>«Легкая атлетика с методикой преподавания»;</p> <p>«Спортивные игры с методикой преподавания»;</p> <p>«Подвижные игры с методикой преподавания»;</p> <p>«Гимнастика с методикой преподавания»;</p> <p>«Лыжный спорт с методикой преподавания»;</p> <p>«Туризм с методикой преподавания»;</p> <p>«Новые виды физкультурно — спортивной деятельности с методикой преподавания»;</p> <p>«Легкая атлетика с методикой преподавания»;</p> <p>«Спортивные игры с методикой преподавания»;</p> <p>«Плавание с методикой преподавания»;</p> <p>«Лыжный спорт с методикой преподавания»</p> <p><b><u>Текущий контроль:</u></b></p> <p><b>Практические задания по разделам:</b></p> <p>«Легкая атлетика с методикой преподавания»;</p> <p>«Спортивные игры с методикой преподавания»;</p> <p>«Подвижные игры с методикой преподавания»;</p> <p>«Гимнастика с методикой преподавания»;</p> <p>«Лыжный спорт с методикой преподавания»;</p> <p>«Плавание с методикой преподавания»;</p> <p>«Туризм с методикой преподавания»;</p> <p>«Новые виды физкультурно — спортивной деятельности с методикой</p>



<p>базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;</li> <li>- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурной спортивной деятельности;</li> <li>- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- основы судейства по изученным базовым видам спорта;</li> <li>- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации</li> <li>- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.</li> </ul>	<p>личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p> <p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.</p> <p>ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОК 13. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> <p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.</p> <p>ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.</p> <p>ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.</p> <p>ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.</p> <p>ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.</p> <p><i>Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного</i></p>	<p>преподавания»</p> <p><u>Контрольная работа:</u></p> <p>«Лыжный спорт с методикой преподавания»; «Туризм с методикой преподавания»;</p> <p><u>Тестирование:</u> «Лыжный спорт с методикой преподавания»; «Туризм с методикой преподавания»</p> <p><u>Учебная практика:</u></p> <p>«Спортивные игры с методикой преподавания»; «Подвижные игры с методикой преподавания»</p>
---	---	---



*физической культуры.*

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

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

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

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

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

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

*Методическое воспитание обеспечение процесса физического воспитания.*

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности

других педагогов. ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений. ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.	
--	--