



# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стр. |
| **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 39 |
| **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  **ПРИЛОЖЕНИЯ** | 45  46 |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура.

# Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Профессиональный цикл, общепрофессиональная дисциплина (ОП.08)

# 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 самостраховки 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.

Содержание и методика преподавания учебной дисциплины направлены на формирование общих компетенций:

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. Содержание и методика преподавания учебной дисциплины направлены на формирование профессиональных компетенций, соответствующих основным видам деятельности: Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

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.

Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области 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 обеспечение процесса физического воспитания.

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.

# Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 1761(1365 и 396 с учебной дисциплины

«Физическая культура» ) часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 1108 (910 и 198 с учебной

дисциплины «Физическая культура» ) часов;

самостоятельной работы обучающегося 653 (455 и 198 с учебной дисциплины

«Физическая культура») часов.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование дисциплин** | **Учебная нагрузка обучающихся** | | | | |
| **максимальная** | **Сам. работа** | **Обязательная** | | |
| **Всего** | **В т.ч** | |
| **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** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *315* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *198* |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *\** |
| практические занятия | *180* |
| лекционные занятия | *18* |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *117* |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)* | *-* |
| *Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета(4,6 семестр) , экзамена (8 семестр)* | |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***315*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *198* |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *\** |
| практические занятия | *180* |
| лекционные занятия | *18* |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *117* |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)* | *-* |
| *Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4,6 семестр) экзамена (8*  *семестр).* | |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *96* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *56* |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *\** |
| практические занятия | *56* |
| лекционные занятия | *-* |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *40* |
| *Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3,4 семестр)* |  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *262* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *182* |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *\** |
| практические занятия | *172* |
| лекционные занятия | *10* |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *80* |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)* | *-* |
| *Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3,5,6 семестр).* | |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *199* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *124* |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *\** |
| практические занятия | *105* |
| лекционные занятия | *19* |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *75* |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)* | *-* |
| *Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4семестр) , экзамена ( 8*  *семестре).* | |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *186* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *118* |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *\** |
| практические занятия | *108* |
| лекционные занятия | *10* |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *68* |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)* | *-* |
| *Промежуточная аттестация в форме* экзамен *(8 семестр)* | |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *144* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *80* |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *\** |
| практические занятия | *60* |
| лекционные занятия | *20* |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *64* |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)* | *-* |
| *Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (5 семестр)* | |

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

# Раздел «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *244* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *152* |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *\** |
| практические занятия | *134* |
| лекционные занятия | *18* |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *92* |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)* | *-* |
| *Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (6, 8 семестр).* | |

* 1. **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** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** |  |  |  |
| **2 КУРС** | | | |
| **3 СЕМЕСТР** | | | |
| **Тема 1.1. Техника безопасности, приемы страховки и самостраховки при проведении занятий по легкой атлетике** | **Содержание учебного материала** | **1** | **1** |
| Правила подготовки мест занятий по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям. Организация и методика проведения занятий. Правила поведения учащихся на занятиях по легкой атлетике. | 1 | 1 |
| **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега.**  **Воспитание выносливости** | **Практические занятия** | **16** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **11** |  |
| Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности. | 5 |  |
| Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью | 3 |  |
| Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях. | 3 |  |
| **Тема 1.3. Классификация видов, входящих в легкую атлетику.** | **Содержание учебного материала** | **1** | **2** |
| Спортивная ходьба. Характеристика бега, прыжков, метаний, многоборий как видов легкой атлетики. Легкоатлетическая терминология: способы образования терминов, запись легкоатлетических упражнений | 1 | 1 |
| **Тема 1.4. История и этапы развития легкой атлетики** | **Содержание учебного материала** | **1** | **1** |
| История возникновения легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика в древнегреческих Олимпийских Играх. Развитие легкой атлетики в России. Развитие легкой атлетики за рубежом. | 1 | 1 |
| **Тема 1.5. Места проведений** | **Содержание учебного материала** | **1** | **1** |
| **занятий по легкой атлетике.** | Открытые стадионы, легкоатлетические манежи, спортивные залы, естественные условия проведения занятий. | 1 | 1 |
| **Оборудование,** | Требования к местам проведения занятий. Легкоатлетический инвентарь: снаряды для метаний, |  |  |
| **легкоатлетический инвентарь** | измерительные инструменты, специальная легкоатлетическая обувь, разметка, наглядные пособия. Хранение и |  |  |
|  | мелкий ремонт инвентаря. |  |  |
| **Тема 1.2. Основы техники** | **Содержание учебного материала** | **1** | **2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ходьбы и бега.** | 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** |
| **Тема1.6. Основы техники метаний** | **Содержание учебного материала** | **1** | **2** |
| 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 | **1** |
| **Тема 1.7. Основы техники прыжков** | **Содержание учебного материала** | **1** | **2** |
| Виды прыжков, их эволюция.  Характеристика фаз прыжков (разбег, поле, отталкивание, приземление), их сходства и отличия в разных  видах. | 1 | 1 |
| **Практические занятия** | **8** |  |
| Прыжок в высоту способом «перешагивание, последовательность обучения фазам прыжка. | 2 | 2 |
| Специальные подводящие упражнения при обучении фазе отталкивания, разбега, перехода через планку, приземления | 2 | 2 |
| Прыжки с укороченного и полного разбега. | 2 | 2 |
| Зачет по технике прыжка в высоту. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа** | **9** | **2** |
| Специальные упражнения для прыгунов в высоту | 3 | 2 |
| Прыжки с места с ноги на ногу, на одной, на двух. | 3 | 2 |
| Специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств. | 3 | 2 |
| **4 СЕМЕСТР** | | | |
| **Тема 1.8. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.** | **Содержание учебного материала** | **3** | **2** |
| 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. | 1 | 1 |
| 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. | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | |
| **Практические занятия** | **13** |  | |
| 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.  Специальные упражнения прыгунов в высоту, в длину | 2  2 | 2 | |
| Специальные упражнения метателей | 2 | 2 | |
| **Самостоятельная работа** | **8** |  | |
| Освоение и совершенствование специальных и подводящих упражнений, применяемых при обучении технике видов легкой атлетики и развития физических качеств. | 8 |  | |
| **Тема1.9. Основы судейства соревнований по легкой**  **атлетике.** | **Содержание учебного материала** | **1** |  | |
| Элементарные правила соревнований в беге, метаниях, прыжках. | 1 | 1 | |
| **Тема 1.6. Основы техники метаний.**  **Силовая и скоростно-силовая подготовка.** | **Практические занятия** | **6** |  | |
| 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 |  | |
| **Самостоятельная работа** | **4** |  | |
| Метание отягощений из различных положений. Специальные подводящие упражнения метателя. Силовые упражнения с преодолением собственного веса. | 4 |  | |
| **Тема1.2. Основы техники ходьбы, бега.**  **Воспитание общей и специальной выносливости.** | **Практические занятия** | **4** |  | |
| 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 |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **4** |  | |
| Специальные подводящие упражнении ходоков. Длительная спортивная ходьба с умеренной скоростью. | 4 |  | |
| **Тема 1.6. Основы техники метаний. Скоростно-силовая и силовая подготовка.** | **Практические занятия** | **4** |  | |
| Техника метания гранаты с места, с бросковых шагов и полного разбега. | 2 |  |  |
| Метание гранаты на результат. | 2 |  | |
| **Самостоятельная работа** | **3** |  | |
| Метание отягощений из различных положений. Специальные подводящие упражнения метателя. | 2 |  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Силовые упражнения с преодолением собственного веса. | 1 |  |
| **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега.**  **Воспитание выносливости** | **Практические занятия** | **12** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **9** |  |
| 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 |  |
| **Тема 1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно- силовых качеств.** | **Практические занятия** | **6** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **4** |  |
| Специальные подводящие и развивающие упражнения прыгуна в длину. Многократные прыжки с места. Упражнения для укрепления силы ног. | 2  2 |  |
| **3 КУРС** | | | |
| **5 СЕМЕСТР** | | | |
| **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега.**  **Воспитание выносливости** | **Практические занятия** | **14** |  |
| Специальные беговые и прыжковые упражнения в легкой атлетике. Повторный бег на отрезках до 200м. | 2 | 2 |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Переменный бег на отрезках до 100м. | 2 | 2 |
| Совершенствование техники низкого старта. Контрольный бег на 100м. | 2 | 2 |
| Повторный бег на отрезках до200м.. | 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 |
| **Самостоятельная работа** | **8** |  |
| 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 |  |
| **Тема 1.8.Методика обучения** | **Содержание учебного материала** | **2** | **2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **технике легкоатлетических упражнений.** | Анализ техники толкания ядра, методика обучения технике толкания ядра. Анализ техники метания копья, методика обучения техники копья. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери – флоп», методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери- флоп». Учет пройденного материала | 2 | 1 |
| **Практические занятия** | **8** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **6** |  |
| 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** | **Практические занятия** | **8** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **4** |  |
| Специальные подводящие и развивающие прыгуна в высоту способом «фосбери – флоп», прыжки с места, челночный бег. | 4 |  |
| **6 СЕМЕСТР** | | | |
| **Тема 1.10. Содержание. организация и методы проведения занятий по легкой атлетике.** | **Содержание учебного материала** | **1** |  |
| 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** | **Содержание учебного материала** | **1** |  |
| Анализ техники барьерного бега, методика обучения технике барьерного бега.  Анализ техники тройного прыжка с разбега, методика обучения техники тройного прыжка в длину. | 1 | 1 |
| **Тема1.11.Методика воспитания физических качеств.** | **Содержание учебного материала** | **1** |  |
| Воспитание быстроты, скоростных качеств. Воспитание силы, скоростно-силовых качеств. Воспитание различных видов выносливости. | 1 | 1 |
| **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега.**  **Воспитание быстроты,** | **Практические занятия** | **9** |  |
| Техника барьерного бега, последовательность обучения фазам барьерного бега. | 1 | 2 |
| Техника преодоления барьера, подводящие специальные упражнения. Воспитание быстроты. | 2 | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **скоростной выносливости.** | 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 |
| **Самостоятельная работа** | **6** |  |
| Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью | 3 |  |
| Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях. | 3 |  |
| **Тема 1.6. Основы техники метаний. Скоростно-силовая и силовая подготовка.** | **Практические занятия** | **6** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **4** |  |
| 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 |  |
| **Тема 1.2. Основы техники ходьбы и бега.**  **Воспитание выносливости** | **Практические занятия** | **12** |  |
| 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 | 2 |
| Контрольный бег на кроссовой дистанции 1000м.(дев.), 2000м.(юн). | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа** | **8** |  |
| Длительный равномерный бег до 30мин. | 4 |  |
| Бег в гору, с горы. | 2 |  |
| Прыжковые упражнения на отрезках 80-100м. | 2 |  |
| **Тема 1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно- силовых качеств** | **Практические занятия** | **8** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **5** |  |
| Специальные подводящие и развивающие упражнения прыгуна в длину. | 2 |  |
| Многократные прыжки с места. Упражнения для укрепления силы ног. | 3 |  |
| **4 КУРС** | | | |
| **7 СЕМЕСТР** | | | |
| **Тема 1.2. Основы техники** | **Практические занятия** | **14** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ходьбы и бега.**  **Воспитание выносливости** | 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 до200м. | 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 |
| **Самостоятельная работа** | **10** |  |
| Длительный равномерный бег, бег по пересеченной местности. | 5 |  |
| Пробегание коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью | 2 |  |
| Специальные беговые и прыжковые упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях. | 3 |  |
| **Тема 1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно- силовых качеств** | **Практические занятия** | **14** |  |
| Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы». Специальные подводящие упражнения. | 2 | 2 |
| Специальные развивающие упражнения прыгунов в длину. Многоскоки | 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 Специальные развивающие упражнения. | 2 | 2 |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **8** |  |
| 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 |  |
| **8 СЕМЕСТР** | | | |
| **Тема1.9.Основы судейства соревнований по легкой атлетике.** | **Содержание учебного материала** | **2** | **2** |
| Правила соревнований по ходьбе, в беговых видах, в прыжках, метаниях. Методика организации и проведения школьных соревнований. | 2 |  |
| **Практические занятия** | **8** |  |
| 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 |
| **Тема 1.7. Основы техники прыжков. Воспитание скоростных и скоростно- силовых качеств** | **Практические занятия** | **6** |  |
| Обучение технике тройного прыжка с разбега. Специальные подводящие и развивающие упражнения. Тройной прыжок с укороченного и полного разбега. Упражнения для укрепления силы ног. | 2  2 | 2  2 |
| Зачет по технике тройного прыжка в длину с разбега. Скоростно-силовая подготовка. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа** | **3** |  |
| Специальные упражнения прыгуна в длину. Многократные прыжки. Упражнения для укрепления силы ног. | 3 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 1.6. Основы техники метаний Воспитание силы, скоростно-силовых качеств** | **Практические занятия** | **4** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **3** |  |
| 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** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 2. Спортивные игры** |  |  |  |
|  | **2 КУРС** |  |  |
| **Тема 2.1. Общие основы** | **Содержание учебного материала** | **3** |  |
| **спортивных игр** | 1. История и этапы развития спортивных игр. Структура обучения спортивным играм. Формы организации | 2 | 1 |
|  | занятий спортивными играми. Терминология в спортивных играх. Тренировочный процесс и соревнования по |  |  |
|  | спортивным играм**.** |  |
|  | 2. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в | 1 | 1 |
|  | спортивных играх. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа** | **10** |  |
|  | 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 |
| **Тема 2.2. Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **5** |  |
| 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 |
| **Практические занятия** | **72** |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Дифференцированнный зачет. | 2 | 3 |
| **Самостоятельная работа** | **37** |  |
| 1.Составление конспекта: основные приемы игры, разметка площадки, основные жесты судей. 2.Составление конспекта: Планирование и построение занятий в школе по волейболу.  3.Разработка плана-конспекта занятий по волейболу для проведения в учебной группе. 4.Составление сетки соревнований при различных систем розыгрыша.  5.Выполнение действий тактики и техники игры в волейбол | 2  2  8  4  21 |  |
|  |
|  | **3 КУРС** |  |  |
| **Тема 2.3. Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| 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 |
| **Практические занятия** | **64** |  |
| Техника перемещений. Повороты на месте и в движении. Финты.  Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении. Норматив: “Перемещение в защитной стойке”. Передачи с места, с шагом, в движении, в прыжке, с поворотом и в разных сочетаниях.  Передачи с сопротивлением в движении.  Техника ведения мяча на месте и в движении. Норматив: “Передача мяча в цель”. Техника ведения мяча с сопротивлением и применением финтов. Ведение с заслонами. | 2  2  2  2  2  2 | 2  2  2  2  2  2 |
| Техника бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок. Норматив: “Скоростная техника”. Техника ведения, бросков в движении в игровой ситуации.  Технике защиты. Овладения мячом: вырывание, выбивание мяча из рук противника на месте и в движении. Норматив: ”Штрафной бросок”.  Техника защиты. Отбивание, накрывание мяча при бросках. Овладение мячом в борьбе за отскок. Совершенствование технических приемов в игровой ситуации. Норматив: ”Средний бросок”.  Совершенствование технических приемов в игровой ситуации. Норматив: ”Дальний бросок". Совершенствование технических приемов в игровой ситуации. | 2  2  2  2  2  2  2 | 2  2  2  2  2  2  2 |
| Индивидуальные тактические действия игроков в защите и нападении. Индивидуальные тактические действия игроков в защите и нападении. Индивидуальные тактические действия игроков в защите и нападении. Групповые действия в нападении в баскетболе.  Групповые действия в нападении в баскетболе. Командные действия в нападении в баскетболе. Командные действия в нападении в баскетболе. Групповые действия в защите в баскетболе.  Групповые действия в защите в баскетболе. Командные действия в защите в баскетболе. Командные действия в защите в баскетболе.  Совершенствование технических и тактических приемов в игровой ситуации. | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  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. Правила игры в баскетбол.  Первенство группы по баскетболу. Дифференцированный зачет. | 2  2  2  2 | 2  2  2  3 |
| **Самостоятельная работа** | **40** |  |
| 1.Составление конспекта: основные приемы игры, разметка площадки, основные жесты судей. 2.Составление конспекта: планирование и построение занятий в школе по баскетболу 3.Разработка плана-конспекта занятий по баскетболу для проведения в учебной группе  4.Составление сетки соревнований при различных системах розыгрыша. 5.Выполнение действий тактики и техники игры в баскетбол | 2  2  12  4  20 |  |
|  | **4 КУРС** |  |  |
| **Тема 2.4. Другие виды спортивных игр (футбол, гандбол, настольный теннис, бадминтон)** | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
| 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 |
| **Практические занятия** | **44** |  |
| Футбол. Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения. Остановки и удары по неподвижному мячу. Сочетание ведения, остановки и ударов. Жонглирование мячом.  Остановки высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра “квадрат”. Жонглирование мячом. Техника ударов по катящему мячу. Сочетание приемов. Норматив: «Жонглирование мяча».  Комбинации в приеме после ускорения остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Норматив: «сочетание приемов: перемещение, остановки, ведение, удар по катящему мячу». Первенство группы по мини-футболу. | 2  2  2  2  2  2 | 2  2  2  2  2  2 |
| Гандбол. Техника перемещений. Повороты. Финты. Обучение ловле и передаче мяча с использованием подготовительных упражнений в гандболе.  Обучение ведению мяча на месте и в движении. Выполнение норматива: ”Ловля и передача мяча на быстроту”. Обучение броску мяча с места и в движении. Выполнение норматива: ”Бросок на дальность ”.  Обучение приемам игры вратаря.  Обучение блокированию и перехвату мяча в игровой ситуации. Выполнение норматива: ”Скоростная техника”. Тактические действия игроков в нападении и защите.  Правила игры в гандбол. Судейство. Первенство группы по гандболу. | 2  2  2  2  2  2  2 | 2  2  2  2  2  2  2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Настольный теннис. Техника отбивания шара справа и слева “накатом”. Прием шара с подачи. Игра и ведение счета игры.  Техника удара “срезкой” справа и слева. Прием мяча после подачи “накатом”. Удары «срезкой» справа и слева. Правила игры в одиночном разряде.  Норматив: приема мяча “накатом”. Правила парных встреч. Двусторонняя игра с ведением счета. Проведение соревнований в группе по настольному теннису. Ведение счета | 2  2  2  2  2 | 2  2  2  2  2 |
| Бадминтон. Удары по волану справа, слева, снизу в парах через сетку. Отбивание волана после перемещений и остановок.  Удары по волану справа, слева, снизу в игровой ситуации.  Норматив: «отбивание волана в парах через сетку». Двусторонняя игра и изучение правил. Норматив: «Подачи через сетку». Ведение счета игры. Проведение первенства группы по бадминтону. | 2  2  2  2 | 2  2  2  2 |
| **Самостоятельная работа** | **30** |  |
| 1. Составление конспекта: основные приемы игры, разметка площадки, основные жесты судей. 2. Выполнение действий тактики и техники игры в футбол, гандбол, теннис, бадминтон | 4  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** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 3. Подвижные игры** |  |  |  |
|  | **2 КУРС** |  |  |
| **Тема 3.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр с детьми разного возраста** | **Содержание учебного материала** | **56** |  |
| **Практические занятия** |  |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **40** |  |
| 1 Составление конспекта: Критерии выбора игры.   1. Составление конспекта: Особенности проведения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, группах продленного дня. 2. Разработка картотеки игр: ход игры для занятий с учетом возраста, подготовленности занимающихся и условий проведения. 3. Разработка конспекта проведения игр для разных классов: ход игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. 4. Составление конспекта для проведения подвижной игры в учебной группе. | 2  2  20  6  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** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 4 Плавание** |  |  |  |
|  | **3 КУРС (5семестр)** |  |  |
| **Тема 4.1. Теоретические основы** | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
| **изучения курса плавания** | 1. Плавание как средство физического воспитания. История и этапы развития спортивного плавания. Техника | 2 | 1 |
|  | безопасности на уроках плавания в бассейне. Терминология, применяемая в спортивном плавании. |  |  |
|  | 2. Основы организации занятий плаванием. Плавательные бассейны, оборудование и инвентарь. | 2 | 1 |
|  | Основы и особенности техники спортивного плавания. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа** | **19** |  |
|  | Подготовить сообщения по темам:   * Шуваловская школа плавания * Эволюция развития спортивных способов плавания * Развитие спортивных способов плавания в России и за рубежом * Оздоровительное и закаливающее значение плавания * Первые соревнования по плаванию (за рубежом и в России) * Физические свойства воды. * Воздействие плавания на организм человека. * Купание и плавание в естественных водоемах Составить конспект: * Анализ техники спортивных способов плавания. | 2 |  |
|  | 2 |
|  | 2 |
|  | 2 |
|  | 2 |
|  | 2 |
|  | 1 |
|  | 2 |
|  | 4 |
| **Тема 4.2. Основные средства**  **плавания** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Практические занятия** | **28** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Специальные и имитационные упражнения на суше:   * упражнения для освоения техники плавания кролем на груди, * упражнения для освоения техники плавания кролем на спине, * упражнения для освоения техники брассом * упражнения для освоения техники дельфином   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. * 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.   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. * Плавание с помощью ног кролем на груди и на спине с различным положением рук. Положение тела и техника работы ног в кроле на спине. * 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. * Плавание с помощью ног кролем на груди и на спине и гребком руками с небольшими паузами. Контроль плавания кролем на груди 25 м. * Плавание кролем на груди (3х3). Контроль плавания кролем на спине 25 м * Плавание кролем на груди и на спине по элементам. Контроль техники кроля на спине на дистанции 50 м. * Плавание упражнений кролем на груди и на спине. Контроль техники кроля на груди на дистанции 50м. * Игры на воде и эстафеты. | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа** | **15** |  |
| 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 упражнений) на суше для овладения техникой кроля на груди и на спине, брасс и дельфин. | 3  3  3  6 |  |
|  | **3 КУРС (6 семестр)** |  |  |
| **Тема 4.3. Выполнение** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **двигательных действий с учетом** | **Практические занятия** | **38** |  |
| **дидактических основ ФВ и С и** | 1. Плавание кролем на груди и на спине по элементам. Согласование дыхания и работы рук. | 2 | 2 |
| **специфики спортивного** | 2. Плавание кролем на груди и на спине с помощью работы рук. Старты сверху и из воды. Ныряние в длину ноги | 2 | 2 |
| **плавания** | кроль 10-12м. |  |  |
|  | 3. Плавание кролем на груди и на спине на наименьшее количество гребков на отрезках 25м, 50м (шаг). | 2 | 2 |
|  | Согласования работы рук и дыхания в кроле на груди 25м. |  |  |
|  | 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 | 2 | 2 |
|  | изменение скорости) 400м – как 8х50м, 25м-ускорение, 25м-медленно. |  |  |
|  | 6. Согласование движений рук и ног в кроле на спине и груди. Переменный метод тренировки (постоянное | 2 | 2 |
|  | увеличение скорости) плавание отрезков с увеличением на 5-10 сек. 6х50м. |  |  |
|  | 7. Плавание 4-х, 6-ударным кролем на груди. Повторное плавание кролем на груди отрезков 10х25м («прямые | 2 | 2 |
|  | серии»). |  |  |
|  | 8. Плавание кролем на груди с дыханием 3х3 в полной координации. Интервальное плавание упражнений 10х25м | 2 | 2 |
|  | (между отрезками 20 сек, между сериями – 3 мин.) |  |  |
|  | 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- | 2 | 2 |
|  | медленно. |  |  |
|  | 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 |
|  | **Самостоятельная работа** | **16** |  |

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа** | **18** |  |
| 1. Составить примерный график распределения учебного материала по годам обучения на основе базовой школьной программы. 2. Разработать конспект:  * урока для учебной практики на суше; * урока для учебной практики на воде; * урока с элементами спортивной тренировки.   3. Разработать Положение о соревнованиях по плаванию в школе. | 4  4  4  3  3 |  |

**Раздел 5. Туризм с методикой преподавания**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,**  **курсовая работа** | | **Объем**  **часов** | **Уровень**  **освоения** |
| ***1*** | | | ***2*** | | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 5.** | **Туризм** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2 КУРС** |  |  |
|  |  |  |  | **4 СЕМЕСТР** |  |  |
| **Тема 5.1.** | **Туризм** | **и** | **Содержание учебного материала** |  | **6** |  |

**краеведение**

**Тема 5.2. Обеспечение**

1. Оздоровительная роль туризма. Виды туризма. 2 1
2. Этапы развития туризма в России и за рубежом. 1 1
3. Экологическая обстановка в городе. Организации, занимающиеся вопросами экологии. 1 1
4. Организация, содержание и формы туристко-краеведческой работы в общеобразовательном учреждении. 2 2

**Практические занятия 10**

1. Экскурсия в краеведческий музей города, знакомство с его работой. 2 2
2. Подготовка туристско-краеведческих выставок... 2 2
3. Методика проведения краеведческих выставок 2 2
4. Экскурсия в эколого-биологический центр. 2 2
5. Участие в экологической акции. 2 2

**Самостоятельная работа 12**

1. Составление конспекта по вопросам: «Суть туризма. Отличие самодеятельного туризма от коммерческого. Понятие 2

спортивно – оздоровительный туризм. Основные массовые формы туризма».

1. Подготовка презентации на тему : «Значение и формы туризма.» 2
2. Подготовка к самостоятельной работе «Методика организации и проведения выставок. 2
3. Конспектирование литературы по вопросам: «Краеведение. Мой край, его особенности и развитие». 1
4. Подготовка доклада или презентации на тему: «Мой родной край». 2
5. Подготовка устного ответа по вопросам: «Правила поведения в природе. Охрана природы». 1
6. Составление конспектов по вопросу: «Детско – юношеский туризм как составная часть образовательной 1

деятельности.

1. Конспектирование литературы по вопросу: «Основные формы туристско – краеведческой деятельности среди **1**

учащихся».

**Содержание учебного материала 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **безопасности в походе** | 1.Обеспечение безопасности при проведении туристических походов. | 2 | 1 |
| **Практические занятия** | **10** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **10** |  |
| 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 |  |
| **Тема 5.3. Основы туристской подготовки** | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
| 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 |
| **Практические занятия** | **16** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **16** |  |
| 1.Составление плана подготовки похода. | 1 |  |
| 2.Изучение литературы по вопросу: «Способы изучения района похода, путей подъезда к началу маршрута и отъезда при 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 |  |
|  | **3 КУРС** |  |  |
|  | **5 СЕМЕСТР** |  |  |
| **Тема 5.4. Топография и ориентирование** | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| 1.Действия в случае потери ориентировки. | 2 | 1 |
| **Практические занятия** | **14** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **10** |  |
| 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 |  |
| **Тема 5.5. Начальная судейская подготовка** | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| 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 |
| **Практические занятия** | **10** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **16** |  |
| 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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2 курс (4 семестр)** |  |  |
| **Тема 6.1. Новые**  **нетрадиционные виды гимнастики** | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
| 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 |
| **Практические занятия** | **32** |  |
| 1.Проведение фрагмента занятия одного из видов ( на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |
| 2. Проведение фрагмента занятия одного из видов ( на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |
| 3. Проведение фрагмента занятия одного из видов ( на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |
| 4. Проведение фрагмента занятия одного из видов ( на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |
| 5. Проведение фрагмента занятия одного из видов ( на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |
| 6. Проведение фрагмента занятия одного из видов ( на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |
| 7. Проведение фрагмента занятия одного из видов ( на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |
| 8. Проведение фрагмента занятия одного из видов ( на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 9. Проведение фрагмента занятия одного из видов ( на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |
| 10.Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |
| 11.Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |
| 12.Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |
| 13. Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |
| 14. Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |
| 15. Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |
| 16. Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа** | **14** |  |
| 1.Конспектирование по теме. | 14 | 2 |
| **3курс (5 семестр)** |  |  |
| **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| 1. Танцевальная аэробика (фанк-аэробика, сити-джем, хип-хоп). Спортивная аэробика: йога, шейпинг, стретчинг, калланетика. | 2 | 1 |
| **Практические занятия** | **28** |  |
| 1. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики | 2 | 2 |
| 2. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики | 2 | 2 |
| 3. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики | 2 | 2 |
| 4. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики | 2 | 2 |
| 5. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики | 2 | 2 |
| 6. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики | 2 | 2 |
| 7. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики | 2 | 2 |
| 8. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики | 2 | 2 |
| 9. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики | 2 | 2 |
| 10. Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики | 2 | 2 |
| 11.Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики | **2** | 2 |
| 12.Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики | 2 | 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 |
| **Самостоятельная работа** | **12** |  |
| 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 |  |
|  | **3 курс ( 6 семестр)** |  |  |
|  | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
|  | 1. Силовые виды спорта: фитнес (армрестлинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт, культуризм, бодибилдинг). | 2 | 1 |
|  | 2. Производственная гимнастика. Цель и значение. Формы проведения. | 2 | 1 |
|  | **Практические занятия** | **34** |  |
|  | 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 |
|  | **Дифференцированный зачет** | **2** | 3 |
|  | **Самостоятельная работа** | **32** |  |
|  | 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 |  |
|  | **4 курс (8 семестр)** |  |  |
| **Тема 6.2. Новые нетрадиционные виды спорта** | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| 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 |
| **Практические занятия** | **26** |  |
| 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 |
| 8Проведение 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 |
| **Самостоятельная работа** | **14** | **2** |
| 1. Подготовка докладов по истории развития и современного состояния нетрадиционных видов спорта | 14 | 2 |
|  | **4 курс ( 8 семестр)** |  |  |
| **Тема 6.3. Организация и проведение спортивно- массовых мероприятий на стадионе и спортивных площадках** | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| 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 |  |
| **Практические занятия** | **18** |  |
| 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 |
| **Дифференцированный зачет** | **2** | **3** |
| **Самостоятельная работа** | **20** |  |
| 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** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 7. Гимнастика** |  |  |  |
| **2 КУРС** | | | |
| **Тема 7.1. Теоретические основы изучения курса гимнастики** | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **8** |  |
| Выполнение заданий по карточкам на знание гимнастической терминологии. |  |  |
| **Тема 7.2. Основные средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Практические занятия.** | **46** |  |
| 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 переменой 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 висе. | 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 |
| **Самостоятельная работа** | **10** |  |
| Тренинг сдачи учебных практик по строевым упражнениям |  |  |
| **Тема 7.3. Изучение и развитие способностей гимнастов** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Практические занятия.** | **20** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **8** |  |
| Составление комплексов на развитие физических качеств: силы, гибкости, координации движений. | 8 |  |
| **Тема 7.4. Основы техники гимнастических упражнений.**  **Упражнения гимнастического многоборья.** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Практические занятия.** | **38** |  |
| 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 «боком», углом, ноги врозь (юноши, девушки). | 2 | 2 |
| 16.Закрепить опорные прыжки «боком», углом, ноги врозь. | 2 | 2 |
| 17.Совершенствовать опорные прыжки «боком», углом, ноги врозь. | 2 | 2 |
| 18.Оценить опорные прыжки «боком», углом, ноги врозь. | 2 | 2 |
| 19.Гимнастические тесты: мост, шпагаты, «складка», прокручивание гимнастической палкой. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа** | **26** |  |
| 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 | | | |
| **Тема 7.5. Формы и организация занятий гимнастикой. Методика обучения гимнастическим упражнениям.** | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
| 1. Характерные особенности и задачи урока гимнастики в школе. | 2 | 1 |
| 2. Методика проведения отдельных частей урока гимнастики. | 2 | 1 |
| **Практические занятия.** | **38** |  |
| 1.Урок гимнастики в школе:  а) методика обучения строевым упражнениям  б) методика обучения упражнениям общего воздействия в) методика обучения ОРУ без предметов на месте  г) методика обучения ОРУ без предметов в движении  д) методика обучения ОРУ с предметами для девушек: скакалки, обручи, булавы, мячи  е) методика обучения ОРУ с предметами для юношей: гантели, медбольные мячи, со скамейками ж) методика обучения акробатическим упражнениям (мужская акробатика)  з) методика обучения акробатическим упражнениям (женская акробатика)  и) методика обучения опорным прыжкам: углом, «боком», «согнув ноги», ноги врозь через «козла», «коня»; комбинированные прыжки  к) методика обучения упражнениям в равновесии (гимнастическое бревно)  л) методика обучения упражнениям в висах и упорах (параллельные и разновысокие брусья) м) методика обучения упражнениям в висах и упорах (перекладина)  н) методика обучения комбинациям на координацию и вольным упражнениям, нетрадиционным видам гимнастики: художественная гимнастика, шейпинг, стретчинг  о) методика организации и проведения подвижных игр, соревновательных упражнений и полос препятствий на занятиях гимнастикой. | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 | 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 |
|  | **Самостоятельная работа.** | **22** |  |
|  | 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 |  |
| **Тема 7.6. Основные средства гимнастики: снарядовая гимнастика.** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Практические занятия.** | **30** |  |
| 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 самостраховке, как мер предупреждения травматизма. | 2 | 2 |
| 15.Практикум по страховке, помощи и самостраховке, как мер предупреждения травматизма. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа** | **6** |  |
| Подготовка к сдаче контрольных комбинаций на снарядах. | 6 |  |

# Раздел 8. Лыжный спорт с методикой преподавания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | *4* |
| **Раздел 8. Лыжный спорт** |  |  |  |
|  | **2 КУРС** |  |  |
|  | **4 СЕМЕСТР** |  |  |
| **Тема 8.1. Теоретические и практические основы изучения курса лыжного спорта** | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| Задачи курса “Лыжный спорт”. Виды лыжного спорта.  Оборудование учебного круга. Выбор и подготовка инвентаря. Техника безопасности. | 2 | 1 |
| **Практические занятия** | **20** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **10** |  |
| Подготовка докладов по истории развития лыжного спорта в России и за рубежом. Подготовка докладов по теме: Основные лидирующие спортсмены в лыжном спорте.  Длительный равномерный бег до 5 км. | 4  4  2 |  |
|  |
|  | **3 КУРС** |  |  |
|  | **6 СЕМЕСТР** |  |  |
| **Тема 8.2. Формы, организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке** | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| Формы организации занятий. Программа по лыжной подготовке в школе. Организация уроков по лыжам. Проведение уроков в школе.  Этапы обучения техники ходов. Предупреждение и исправление ошибок. Подготовка мест занятий. Травматизм. Причины и меры предупреждения. Постановка креплений, смазка, оборудование стеллажей. | 2  1  2  1 | 1 |
| **Практические занятия.** | **32** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа** | **25** |  |
| Составление плана-конспекта по лыжной подготовке с учетом возраста и задач. Разработка игровых карточек по лыжной подготовке.  Длительный равномерный бег 3-5 км.  Преодоление коротких отрезков с околопредельной и максимальной скоростью.  Специальные и подготовительные упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях. Выполнение многократных прыжков с максимальной скоростью. Отжимание от пола.  Работа с резиновыми амортизаторами. | 8  4  4  4  2  2  1 |  |
|  |
|  | **4 КУРС**  **7 СЕМЕСТР** |  |  |
|  |
| **Тема 8.3. Выполнение двигательных действий с учетом дидактических основ ФВ и С и специфики лыжного спорта** | **Содержание учебного материала** | **9** |  |
| Круглогодичная спортивная подготовка лыжника. Средства и методы тренировочного процесса. Средства восстановления в лыжном спорте. Методы контроля тренировочного процесса.  Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Работа судейских бригад на соревнованиях по лыжах.  Правила соревнований по лыжному спорту. Контроль знаний по темам. | 2  1  2  1  2  1 | 1 |
|  |
| **Практические занятия.** | **33** |  |
| 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 х 200м | 2 | 2 |
| Техника имитации одновременных коньковых ходов на месте. Повторная тренировка 7уск. х 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 |
| **Самостоятельная работа.** | **30** |  |
| 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 лыжных ходов. Подводящие и специальные упражнения при обучении технике лыжных ходов.  Современные представления о создании двигательного навыка. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике лыжных ходов: этапы, задачи и методы их решений.  Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений).  Последовательность обучения лыжных ходов. Меры предупреждения травм при обучении.  Освоение и совершенствование специальных и подводящих упражнений, применяемых при обучении технике видов лыжных ходов и развития физических качеств.  Преодоление коротких и длинных спусков с искусственными препятствиями.  Специальные и подготовительные упражнения в облегченных, обычных и усложненных условиях. Длительная равномерная тренировка с умеренной скоростью до 1,5 ч. | 2  2  2  2  2  2  4  4  2  2  2  2  2 |  |
|  | **4 КУРС**  **8 СЕМЕСТР** |  |  |
| **Тема 8.4. Развитие общей и специальной физической подготовки средствами тренировки по лыжной подготовке.** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Практические занятия.** | **20** |  |
| 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 |
| **Самостоятельная работа.** | **10** |  |

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

* 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

* + - * универсальный спортивный зал;
      * зал ритмики и фитнеса;
      * тренажерный зал;
      * открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (аренда);
      * бассейн (аренда);
      * лыжный комплекс: учебная лыжня и площадка, учебный круг;
      * городской парк, лесной массив.

# Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Гимнастика**

1. *Бурухин, С.Ф.* Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов/ С.Ф.Бурухин.— 3-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 173с.— (Высшее образование).— ISBN978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452807>

**Дополнительная литература**

1. Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.В. Куршев [и др.]. — Электрон. текстовые данные.
   * Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. — 192 c.
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», 2016. — 160 c.
3. 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, 2020. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454427>

**Легкая атлетика**

1. Алхасов, *Д. С.* Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457599>
2. 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, 2020.— 461 с.— (Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962>
3. 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, 2020. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454427>

**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, 2020. — 322 с.

— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

1. 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, 2020. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448847>
2. 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, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456644>

**Плавание**

**Основные источники**

Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального

1.

образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455542>

2. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 344 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455433>

**Лыжный спорт**

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453244

**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, 2020. — 329 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534- 07355-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453717>
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, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465848>

**Новые виды физкультурно-спортивной деятельности**

* 1. *Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:* [*https://urait.ru/bcode/455330*](https://urait.ru/bcode/455330)
  2. *Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:* [*https://urait.ru/bcode/456464*](https://urait.ru/bcode/456464)
  3. *Литвинов, С. А.* Каратэ : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 183 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10837-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455911>
  4. *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, 2020. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453874>
  5. *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, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845>
  6. *Письменский, И. А.* Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 264 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07085-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454856>

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты (освоенные умения и усвоенные**  **знания)** | **Формируемые ПК и ОК** | **Формы, методы контроля и оценки** |
| **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 самостраховки 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.  **должен знать:**   * историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной   деятельности;   * терминологию изученных | 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 | Промежуточный контроль:**Дифференцирован ный зачет по разделам***:*  «Легкая атлетика с методикой преподавания»; «Спортивные игры с методикой преподавания»; «Подвижные игры с методикой преподавания»; «Гимнастика с методикой преподавания»;  «Лыжный спорт с методикой преподавания»; «Туризм с методикой преподавания»;  «Новые виды физкультурно  — спортивной деятельности с методикой преподавания»  **Экзамен по разделам:**  «Легкая атлетика с методикой преподавания»; «Спортивные игры с методикой преподавания»; «Плавание с методикой преподавания»;  «Лыжный спорт с методикой преподавания»  Текущий контроль: **Практические задания по разделам:**  «Легкая атлетика с методикой преподавания»; «Спортивные игры с методикой преподавания»; «Подвижные игры с методикой преподавания»; «Гимнастика с методикой преподавания»;  «Лыжный спорт с методикой преподавания»; «Плавание с методикой преподавания»;  «Туризм с методикой преподавания»; «Новые виды физкультурно — спортивной деятельности с методикой |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. | 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.  ОК 13. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).  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.  *Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного*  *образования в области* | преподавания»  Контрольная работа:  «Лыжный спорт с методикой преподавания»; «Туризм с методикой преподавания»; Тестирование: «Лыжный  спорт с методикой преподавания»; «Туризм с методикой преподавания» Учебная практика:  «Спортивные игры с методикой преподавания»;  «Подвижные игры с методикой преподавания» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *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 воспитания 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. |  |

**Приложение 2.**

# Показатели результатов освоения раздела «Гимнастика»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты (освоенные умения и усвоенные**  **знания)** | **Основные показатели** | **Формы, методы контроля и оценки** |
| Должны уметь: |  |  |
| - планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной  деятельности; | Проводит учебные практики по строевым упражнениям, по методам и способам проведения ОРУ. | Комплексное практическое задание.  Экспертная оценка практического задания. |
| - выполнять  профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно- спортивной деятельности; | Выполняет комплексы на координацию без предметов и с предметами на 16, 32, 64 счета под музыкальное сопровождение. Имеет богатый арсенал средств ОРУ и прикладных упражнений.  Выполняет учебную комбинацию на параллельных брусьях (юноши, девушки), разновысоких брусьях (юноши, девушки). Выполняет учебные комбинации из акробатических элементов (юноши, девушки). Выполняет учебную комбинацию на бревне (юноши, девушки). Выполняет опорные прыжки. Владеет упражнениями в лазаньи по канату, шесту. Выполняет учебную комбинацию  на коне с ручками (юноши). | Контрольная сдача комплексов на оценку Контрольная сдача учебной комбинации на разновысоких и параллельных брусьях, на бревне, опорных прыжков на оценку Дифференцированный зачет |
| - использовать терминологию базовых и новых видов  физкультурно-спортивной деятельности; | Владеет строевыми приемами, построениями, перестроениями, передвижениями, размыканиями и смыканиями; разновидностями ОРУ. Использует знания элементов  упражнений на снарядах, вольных и акробатических упражнениях. | Контрольная сдача учебных практик по строевым упражнениям, по методам проведения ОРУ. |
| - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; | Осуществляет страховку и помощь во время выполнения учебных комбинаций и отдельных элементов, правильно выбирает  место страховки. | Комплексное практическое задание. |
| - обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; | Использует подготовительные и подводящие упражнения Строит обучение двигательным действиям в соответствии с дидактическими принципами Организует деятельность детей, выдерживая этапы обучения  Применяет общеметодические и | Экспертная оценка задания: проведение подготовительной, основной и заключительной части урока Дифференцированный зачет |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | специфические методы  физического воспитания |  |
| - подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; | Организует учебный труд на уроке, подбирает необходимый инвентарь, соответствующий дидактическим задачам урока, осуществляет хранение инвентаря и оборудования в соответствии с  санитарно-гигиеническими нормами | Комплексное практическое задание. |
| - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно- спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями  эксплуатации. | Умеет применять нужный инвентарь на занятиях, владеет знаниями о размерах физкультурных залов, применяет нестандартное оборудование, использует технические средства обучения при изучении сложных упражнений. | Комплексное практическое задание. |
| Должны знать: |  |  |
| - историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов  физкультурно-спортивной деятельности; | Владеет знаниями об особенностях гимнастики, задачах гимнастики, классификации видов гимнастики, о развитии гимнастики. | Самостоятельная работа студентов в форме докладов. Защита докладов |
| - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; | Знает правила гимнастической терминологии, способы образования терминов, правила сокращения; формы и типы записи упражнений; запись ОРУ, положения и движения звеньев тела; запись упражнений на  гимнастических снарядах. | Сдача учебной практики Контрольная работа |
| - технику  профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности; | Владеет знаниями о технике гимнастических упражнений и закономерностях, лежащих в ее основе. Знает статические, динамические упражнения,  основные понятия и законы динамики. | Дифференцированный зачет |
| - содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам  физкультурно-спортивной деятельности в школе; | Знает формы организации занятий по гимнастике,  Называет особенности организации и содержания занятий по гимнастике в школе,  владеет алгоритмом по  организации и проведению соревнований по гимнастике. | Сдача учебных практик |
| - методику обучения  двигательным действиям базовых и новых видов | Владеет основами обучения гимнастических упражнений: знает  этапы обучения двигательным | Дифференцированный зачет |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| физкультурной спортивной деятельности; | действиям; принципы дидактики при обучении упражнениям; методы, приемы и условия  успешного обучения гимнастическим упражнениям. |  |
| - особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых  видах физкультурно- спортивной деятельности; | Знает основы развития способностей и физических качеств гимнастов, прогнозирование способностей гимнастов, методику  отбора детей в гимнастику. | Дифференцированный зачет |
| - основы судейства по изученным базовым видам спорта; | Знает состав и работу судейской коллегии, виды и характеристику соревнований, агитационное значение соревнований, документы необходимые для проведения  соревнований, судейство соревнований. | Выполнение судейской практики в ходе соревнований по гимнастике среди студентов колледжа |
| - разновидности спортивно- оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; | Знает примерный перечень гимнастического оборудования и инвентаря для физкультурных залов, владеет планом расстановки гимнастического оборудования для учебных занятий; нестандартное и стандартное оборудование и снаряды; технические средства,  используемые на занятиях по гимнастике. | Контрольная работа |
| - технику безопасности и требования к  физкультурно-спортивным сооружениям,  оборудованию и инвентарю. | Знает причины травматизма и способы его предупреждения на занятиях по гимнастике, требования к местам проведения занятий, приемы страховки и помощи. | Контрольная работа |

**Показатели результатов освоения раздела «Легкая атлетика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты освоения**  **(**объекты оценивания) | **Основные показатели оценки**  **результата** | **Средства проверки** |
| **Уметь:** планировать, проводить и  анализировать занятия по изученным видам физкультурно- спортивной  деятельности;  -выполнять профессионально | Составляет план- график на год по разделам «Легкая атлетика», на отдельное занятие.  Проводит уроки по легкой атлетике на учебной практике  Осуществляет анализ проведенных занятий, определяет положительные моменты и недостатки проведенных занятий.  Владеет техникой выполнения легкоатлетических упражнений: | Комплексное практическое задание.  Экспертная оценка выполнения практического задания в ходе практических занятий  Сдача контрольных нормативов.  Оценка техники  выполнения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно- спортивной  деятельности;  -использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно- спортивной  деятельности;  -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. | - бега на короткие и средние дистанции, барьерного и эстафетного бега;  -прыжков в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»;  -тройного прыжка; - прыжков в высоту способами  «перешагивание», «перекидной»,  «фосбери-флоп»;  -метания малого мяча, гранаты, копья, толкания ядра.  Владеет: -  терминологией построения, перестроения, проведения ОРУ;  -терминологией отдельных элементов, фаз, периодов.  Строит обучение в соответствии с дидактическими принципами.  Применяет средства и методы обучения с учетом пола, возраста и физической подготовленности.  Подбирает необходимый инвентарь для занятий, соответствующий дидактическим задачам урока.  Осуществляет хранение инвентаря в соответствии с санитарно- гигиеническими нормами.  Организует учебный труд на уроках.  Применяет соответствующий инвентарь для решения поставленных задач на уроке.  Применяет нестандартное оборудование.  Использует технические средства, наглядные пособия при обучении сложным двигательным действиям. | легкоатлетических упражнений в ходе дифференцированного зачета  Контрольная сдача нормативов по теории и практике владения терминологией легкоатлетических упражнений.  Комплексное практическое задание.  Экспертная оценка усвоения методики обучения двигательным действиям  Комплексное практическое задание.  Комплексное практическое задание. |
| **Знать:**  -историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов  физкультурно- | Раскрывает:  - историю зарождения легкой атлетики, развития ее в России и за рубежом;  -классификацию современной легкой атлетики. | Подготовка Докладов  Экзамен |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| спортивной деятельности;  -терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно- спортивной  деятельности;  -технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности;  содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно- спортивной  деятельности в школе;  -методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно- спортивной  деятельности;  -особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно- спортивной  деятельности;  -основы судейства по изученным базовым видам спорта; | Владеет:  -терминологией легкоатлетических упражнений;  -формами и типами записей ОРУ, легкоатлетических упражнений.  Владеет знаниями о технике выполнения легкоатлетических упражнений:  -спортивной ходьбы;  -метания мяча, гранаты, толкания ядра;  -прыжков в длину, в высоту, тройного прыжка;  -бега по пересеченной местности, гладкого , барьерного, эстафетного бега.  Определяет цели, задачи, особенности организации урока, пути их решения, Раскрывает методы и средства, применяемые на уроке.  Раскрывает  -особенности обучения на различных этапах;  -принципы, методы, условия и средства успешного обучения легкоатлетическим упражнениям.  Анализирует особенности развития физических качеств легкоатлетов с учетом половых, возрастных особенностей и подготовленности учеников;  Раскрывает методику отбора детей в легкую атлетику с учетом будущей легкоатлетической специализации.  Называет:  -алгоритм организации и проведения соревнований по легкой атлетике низового уровня;  -обязанности членов судейской  коллегии; | Выполнение комплексного практического задания в ходе практических занятий  Экзамен Дифференцированный зачет  Выполнение комплексного практического задания в ходе практических занятий  экзамен  Выполнение комплексного практического задания в ходе практических занятий  экзамен  Выполнение комплексного практического задания в ходе практических занятий  экзамен  Выполнение комплексного практического задания в ходе практических занятий  экзамен  Выполнение комплексного практического задания в ходе практических занятий  экзамен |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | -правила судейства отдельных видов легкой атлетики.  Называет:  -состав легкоатлетического ядра стадиона и манежа;  -перечень легкоатлетического оборудования и снарядов;  -технические средства, используемые на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.  Раскрывает:  -требования к местам проведения занятий по легкой атлетике;  -правила техники безопасности при организации и проведении занятий и соревнований по легкой атлетике. | экзамен |

# Показатели результатов освоения раздела «Плавание»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты освоения**  (объекты оценивания) | **Основные показатели оценки результата** | **Средства проверки** |
| **Уметь**:  - планировать, проводить и анализировать занятия по плаванию; | Планирует, проводит занятия по плаванию в соответствии с требованиями к плану занятия, методикой проведения. Анализирует и обсуждает результаты в соответствии с логикой анализа занятия | Дифференцированный зачет Комплексное практическое задание. |
| - выполнять профессионально значимые двигательные действия по плаванию | Выполняет профессионально значимые двигательные действия по плаванию с соблюдением рациональной техники | Комплексное практическое задание в ходе практического занятия |
| - использовать терминологию, применяемую в плавании; | Грамотно использует терминологию, применяемую в плавании | Практическое задание в ходе практического занятия |
| - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; | Использует приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений с учетом техники безопасности | Практическое задание в ходе практического занятия |
| - обучать двигательным действиям в плавании; | Отбирает и использует методы, приемы и средства обучения двигательным | Дифференцированный зачет Комплексное |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | действиям в соответствии с методикой обучения, возрастными особенностями обучающихся | практическое задание. |
| - использовать оборудование и инвентарь  для занятий плаванием в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; | Рационально использует оборудование и инвентарь  для занятий плаванием в соответствии с его  назначением и особенностями эксплуатации, а так же уровнем физической подготовленности занимающихся и задач занятий. | Практическое задание в ходе практического занятия |
| **Знать**:  - историю и этапы развития плавания; | Точно излагает историю и этапы развития плавания | Дифференцированный зачет |
| - терминологию в плавании; | Правильно излагает терминологию при обучении плаванию | Дифференцированный зачет |
| - технику профессионально значимых двигательных действий в плавании; | Точно излагает и анализирует технику профессионально значимых двигательных действий в плавании | Комплексное практическое задание в ходе практического занятия |
| - содержание, формы организации и методику проведения занятий по плаванию в школе; | Точно раскрывает содержание, формы организации и методику  проведения занятий по плаванию в школе | Дифференцированный зачет |
| - методику обучения двигательным действиям  в плавании; | Точно раскрывает методику обучения двигательным действиям в плавании | Дифференцированный зачет Комплексное практическое задание в ходе практического занятия |
| - особенности и методику развития физических качеств в плавании; | Анализирует особенности развития физических  качеств в плавании. Раскрывает методику развития физических  качеств в плавании | Дифференцированный зачет Комплексное практическое задание в ходе практического занятия |
| - основы судейства по плаванию; | Точно излагает основные положения судейства по плаванию | Дифференцированный зачет |
| - разновидности спортивно- оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий плаванием, особенности их эксплуатации; | Точно называет основные разновидности спортивно- оздоровительных  сооружений, оборудования и инвентаря для занятий плаванием, особенности их эксплуатации | Дифференцированный зачет |
| - технику безопасности и требования к | Называет причины травматизма и верно трактует меры профилактики его, | Дифференцированный зачет |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| физкультурно- спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; | указывает основные требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю для занятий плаванием |  |

**Показатели результатов освоения раздела «Спортивные игры»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты (освоенные умения и**  **усвоенные знания)** | **Основные показатели** | **Формы, методы контроля и оценки** |
| Должны уметь: |  |  |
| - планировать, проводить и  анализировать занятия по изученным видам физкультурно- спортивной  деятельности; | Планирует, организует и проводит занятия (фрагменты занятий) по спортивным играм на своей группе  Ведет двустороннюю игру в спортивных играх с соблюдение основных правил.  Организует, проводит и судит соревнования по спортивным играм. | Комплексное практическое задание.  Экспертная оценка практического задания. |
| -выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно- спортивной  деятельности; | Выполняет основные технические приемы игры в волейболе:  -стойки и перемещения волейболистов;  -прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении, стоя лицом и спиной в направлении передачи;  -передачи мяча в тройках, колоннах, шеренгах, через сетку;  -верхние и нижние прямые подачи мяча;   * прямые нападающие удары и с переводом;   -прием мяча снизу, прием мяча с подачи и нападающего удара;   * одиночное и групповое блокирование. Выполняет основные тактические приемы игры в волейболе:   -в нападении (индивидуальные, групповые: взаимодействие игроков передней и задней линий, командные взаимодействия: система игры в нападении игроком передней линии и задней);   * в защите (индивидуальные, групповые: взаимодействия игроков передней и задней линий при приеме подачи, нападающих ударов, при блокировании и страховке, командные взаимодействия: система игры в защите   углом вперед и углом назад); | Комплексное практическое задание.  Экспертная оценка практического задания. Дифференцированный зачет. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Выполняет основные технические приемы игры в баскетболе:  -стойки и перемещения баскетболистов;  -остановки прыжком и двумя шагами;  -повороты на месте и в движении;  -передачи мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу, сбоку. скрытые;   * ведение мяча: одной рукой, попеременно правой, левой, с изменением направления движения, скорости и высоты отскока мяча;   -броски мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сверху, с места, с шагом, в движении и в прыжке;   * овладение мячом: вырывание, выбивание мяча из рук противника на месте и в движении, отбивание и накрывание мяча при бросках, перехват мяча, овладение мячом в борьбе за отскок.   Выполняет основные тактические приемы игры в баскетболе:  -в нападении (индивидуальные, групповые: взаимодействие двух игроков «передал мяч – выходи»,  «треугольник», командные взаимодействия;   * в защите (индивидуальные, групповые, командные взаимодействия: личная система защиты, зонная система защиты 2-1-2, 2-3).   Выполняет основные технические и тактические приемы игры в футболе:  -стойки и перемещения футболистов;   * владение мячом: ведение мяча по прямой и с изменением направления, остановки и удары по неподвижному мячу, остановки высоколетящих мячей, катящихся мячей, вбрасывание мяча, жонглирование и удары по воротам; * индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, опека игрока, владеющего мячом, групповые и командные действия.   Выполняет основные технические и тактические приемы игры в гандболе:  -стойки и перемещения гандболистов;  -ловлю и передачи мяча, бросок мяча любым способом из опорных положений: в прыжке, в падении, с  поворотом, ведение мяча; |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * перехваты мяча при передачах, отбор и выбивание при ведении, блокирование броска, приемы игры вратаря, вбрасывание мяча в игру, выход на перехват при быстром прорыве;   -индивидуальные действия: игрока без мяча и с мячом, действия защитника против двух нападающих;   * групповые действия: «передал   -выйди», заслоны на месте и в движении. Взаимодействие двух и трех защитников: подстраховка, переключение, проскальзывание и групповое блокирование;   * командные взаимодействия: позиционное нападение и быстрый прорыв, личная и зонная защита. Выполняет основные технические и тактические приемы игры в настольном теннисе:   -стойки и перемещения, способы держания ракетки, удары по мячу, подачи.  Выполняет основные технические и тактические приемы игры в бадминтоне:  -стойки и перемещения, способы держания ракетки, удары по волану,  подачи. |  |
| -использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно- спортивной  деятельности; | Владеет:  -терминологией спортивных игр;  -терминологией и жестами судейства в спортивных играх. | Комплексное практическое задание.  Контрольная сдача учебных практик по методике проведения ОРУ |
| - применять приемы страховки и  самостраховки при выполнении физических  упражнений; | Использует приемы страховки и самостраховки при проведении спортивных игр с учетом техники безопасности | Практическое задание в ходе практического занятия |
| - обучать  двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно- спортивной  деятельности; | Строит обучение в соответствии с дидактическими принципами.  Применяет средства и методы обучения спортивным играм с учетом этапов обучения, пола, возраста, подготовленности учащихся.  Использует специальные подводящие упражнения. | Комплексное практическое задание.  Экспертная оценка задания: проведение подготовительной, основной и заключительной части урока |
| - подбирать, хранить,  осуществлять мелкий | Организует учебный труд на уроке,  подбирает необходимый инвентарь, | Комплексное практическое  задание. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ремонт оборудования и инвентаря; | соответствующий дидактическим задачам урока, осуществляет хранение инвентаря и оборудования в  соответствии с санитарно- гигиеническими нормами |  |
| - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно- спортивной  деятельности в соответствии с его назначением и  особенностями эксплуатации. | Применяет нужный инвентарь на занятиях, владеет знаниями о размерах физкультурных залов, применяет нестандартное оборудование, использует технические средства обучения при изучении сложных упражнений. | Комплексное практическое задание. |
| Должны знать: |  |  |
| - историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно- спортивной  деятельности; | Знает историю, современное состояние и перспективы развития спортивных игр. | Самостоятельная работа студентов в форме докладов. Защита докладов.  Экзамен. |
| - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно- спортивной  деятельности; | * знает основные правила игры по спортивным играм; * основные жесты и терминологию судейства в спортивных играх;   -формы и типы записи ОРУ, названия комбинаций в играх. | Дифференцированный зачет. Экзамен. |
| - технику  профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно- спортивной  деятельности; | Владеет знаниями о технике и тактике в спортивных играх и закономерностях, лежащих в ее основе. | Дифференцированный зачет. Экзамен. |
| - содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно- спортивной  деятельности в школе; | Знает формы организации занятий по спортивным играм.  Знает особенности организации и содержания занятий по спортивным играм в школе, владеет алгоритмом по организации и проведению соревнований по спортивным играм. | Дифференцированный зачет. Экзамен. |
| - методику обучения двигательным  действиям базовых и новых видов | Владеет основами методики обучения технике и тактике игры: знает этапы  обучения двигательным действиям; принципы дидактики при обучении | Дифференцированный зачет. Экзамен. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| физкультурной спортивной деятельности; | упражнениям; методы, приемы и  условия успешного обучения в спортивных играх. |  |
| - особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно- спортивной  деятельности; | Знает основы развития способностей и физических качеств игроков, прогнозирование способностей спортсменов, методику отбора детей в спортивные игры. | Дифференцированный зачет. Экзамен. |
| - основы судейства по изученным базовым видам спорта; | Знает состав и работу судейской коллегии, виды и характеристику соревнований, агитационное значение соревнований, документы необходимые  для проведения соревнований, судейство соревнований. | Дифференцированный зачет. Экзамен. |
| - разновидности спортивно- оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно- спортивной  деятельности, особенности их  эксплуатации; | Знает примерный перечень оборудования и инвентаря для спортивных игр, нестандартное и стандартное оборудование; технические средства, используемые на занятиях по спортивным играм. | Дифференцированный зачет. Экзамен. |
| - технику  безопасности и  требования к физкультурно- спортивным сооружениям, оборудованию и  инвентарю. | Знает причины травматизма и способы его предупреждения на занятиях по спортивным играм, требования к местам проведения занятий. | Дифференцированный зачет. Экзамен. |

# Показатели результатов освоения раздела «Подвижные игры»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты**  **(освоенные умения и усвоенные знания)** | **Основные показатели** | **Формы, методы контроля и оценки** |
| Должны уметь: |  |  |
| - планировать, проводить и  анализировать занятия по изученным видам физкультурно- спортивной  деятельности; | Планирует, организует и проводит подвижные игры, игры-эстафеты в своей группе.  Организует, проводит и судит соревнования по подвижным играм. | Комплексное практическое задание.  Экспертная оценка практического задания. Дифференцированный зачет. |
| -выполнять | Организует и проводит подвижные | Комплексное практическое |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно- спортивной  деятельности; | игры в младшем, среднем и старшем школьном возрасте; игры-эстафеты на внеклассных занятиях; подвижные игры на местности и переменах; подвижные игры в спортивной деятельности, на уроках гимнастики, плавания, легкой атлетике и лыжной  подготовке. | задание.  Экспертная оценка практического задания. Дифференцированный зачет. |
| -использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно- спортивной  деятельности; | Владеет:  -приемами построения, перестроения, проведения ОРУ;  -терминологией в подвижных играх. | Комплексное практическое задание. |
| - применять приемы страховки и  самостраховки при выполнении физических  упражнений; | Использует приемы страховки и самостраховки при проведении подвижных игр с учетом техники безопасности | Практическое задание |
| - обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно- спортивной  деятельности; | Строит обучение в соответствии с дидактическими принципами.  Применяет средства и методы обучения с учетом этапов обучения, пола, возраста, подготовленности учащихся.  Использует специальные подводящие упражнения. | Комплексное практическое задание.  Экспертная оценка задания: проведение подвижных игр. Дифференцированный зачет. |
| - подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; | Организует учебный труд на уроке,  подбирает необходимый инвентарь, соответствующий дидактическим задачам урока, осуществляет хранение инвентаря и оборудования в соответствии с санитарно-  гигиеническими нормами | Комплексное практическое  задание. |
| - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно- спортивной  деятельности в соответствии с его назначением и  особенностями эксплуатации. | Применяет нужный инвентарь на занятиях, владеет знаниями о размерах физкультурных залов, применяет нестандартное оборудование, использует технические средства обучения при изучении сложных упражнений. | Комплексное практическое задание. |

**Показатели результатов освоения дисциплины «Туризм»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты (освоенные умения и | Основные показатели | Формы, методы контроля и оценки |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| усвоенные знания) |  |  |
| **Уметь:** |  |  |
| планировать, проводить и анализировать походы и соревнования по туризму и спортивному ориентированию | Разрабатывает маршрут;  Составляет план подготовки похода, план – график движения группы на маршруте;  Подготавливает туристское снаряжение к походу с учетом условий.  Правильно выбирает место для бивака, привала;  Читает карту;  Определяет стороны горизонта; Применяет изображение рельефа на карте при прохождении маршрута; Ориентирует карту по компасу; Определяет азимут на предмет и прокладывает маршрут по азимуту; Участвует в туристических походах, в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участников, судей.  Выполняет обязанности судей на отдельных этапах.  Самостоятельно организует судейство различных конкурсов.  Заполняет походную документацию. Организует отчет о походе. | Оценка комплексного практического задания.  Дифференцированный зачет |
| выполнять профессионально значимые двигательные действия в туристической деятельности | Подбирает одежду и обувь для похода; Укладывает рюкзак;  Устанавливает палатки, разводит огонь, заготавливает дрова, организует работу дежурных по кухне.  Проводит общественную работу в походе.  Составляет меню и список продуктов, фасует, упаковывает и переносит продукты в рюкзаках, соблюдая нормы переноски грузов.  Готовит пищу на костре. Соблюдает питьевой режим на маршруте.  Различает топографические и спортивные карты.  Соблюдает правила личной гигиены в  походе. | Оценка комплексного  практического задания в ходе туристического похода |
| применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;обучать двигательным  действиям изученных | Имеет понятие о страховочной системе; Применяет веревки, карабины, беседку при наведении переправ.  Выбирает варианты техники и тактики движения на маршруте.  Владеет приемами транспортировки  «пострадавшего».  Оказывает первую доврачебную | Оценка комплексного практического задания в ходе туристического похода |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| видов физкультурно- спортивной  деятельности; | помощь.  Выступает помощником судей в организации технических этапов. Преодолевает естественные препятствия  с соблюдением техники безопасности. |  |
| подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; | Соблюдает правила подбора и хранения компасов, палаток и рюкзаков.  Выполняет мелкий ремонт палаток и рюкзаков  Использует ремонтный набор для устранения неполадок в походе. | Оценка комплексного практического задания. |
| использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно- спортивной  деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; | Правильно укладывает рюкзак; ставит палатки в соответствии с правилами расположения; работает с компасом, картой;  изготавливает транспортировочные средства с помощью подручных материалов; | Оценка комплексного практического задания. |
| **Знать:** |  |  |
| Виды оборудования и инвентаря для занятий туризмом, особенности их эксплуатации; | Приводит перечень личного, группового и специального снаряжения для похода выходного дня и для многодневного похода;  Имеет представление о подготовке снаряжения к походам разных видов; Называет способы ухода за  снаряжением и требования, предъявляемые к нему. | Оценка выполнения практического задания. |
| технику безопасности при проведении походов | Называет меры безопасности при организации мест привала и бивака, разведении костра;  Перечисляет требования работы с пилой, топором и ножом;  Называет основные требования к продуктам питания,используемым в походе;  владеет знаниями о правилах хранения продуктов;  Перечисляет гигиенические требования при занятиях туризмом;  Называет особенности гигиены тела, одежды и обуви;  Определяет сущность закаливания; Имеет понятие о составе медицинской походной аптечки, ее хранении при транспортировке, о назначении и  дозировке препаратов; | Оценка практического задания. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Владеет знаниями о правилах оказания  первой доврачебной помощи в походе. |  |
| Методику проведения туристических соревнований. | Перечисляет принципы составления Положения о проведении соревнований, функции проводящей организации, оргкомитета, судейской коллегии; владеет знаниями о порядке подготовки к походу; организации слетов и соревнований; о  требованиях к месту проведения соревнований и обеспечиванию мер безопасности при их проведении.  Имеют основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований, слетов.  Имеют представление о маршрутном листе, о порядке заполнения походной  документации. | Оценка устного ответа. Экспертная оценка методики организации и проведения туристических соревнований. |
| Основы судейства соревнований по туризму, туристскому и спортивному ориентированию. | Владеет знаниями о правилах туристских соревнований; Называет состав и обязанности судейской коллегии;  Имеет понятие о веревках, карабинах, узлах, страховочных системах, об особенностях организации технических  этапов. | Дифференцированный зачет (Комплексный практический зачет.) |
|  | Имеют представление о соревнованиях на КТМ, турполосе, об особенностях соревнований по лыжному туризму и  водных видах туризма, туристского и спортивного ориентирования. | Дифференцированный зачет Комплексный устный зачет. |

# Показатели результатов освоения раздела

**«Новые виды физкультурно-спортивной деятельности »**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты (освоенные умения и усвоенные**  **знания)** | **Основные показатели** | **Формы, методы контроля и оценки** |
| Должны уметь: |  |  |
| - планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам  физкультурно-спортивной деятельности; | Планирует, проводит и анализирует занятия по одному из новых видов спортивно- физкультурных занятий | Комплексное практическое задание. |
| - выполнять  профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно- спортивной деятельности; | Выполняет фрагмент занятия одного из новых нетрадиционных видов гимнастики (на выбор студента)  Владеет строевыми приемами, построениями, перестроениями, передвижениями в спортивно – масссовых мероприятиях, в  построении «живых фигур» на | Комплексное практическое задание.  Дифференцированный зачет |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | площадке |  |
| - использовать терминологию базовых и новых видов  физкультурно-спортивной  деятельности; | Знает основные термины базовых и новых видов физкультурно- спортивной деятельности, грамотно использует их при проведении занятий | Комплексное практическое задание.  Дифференцированный зачет |
| - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно- спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями  эксплуатации. | Осуществляет отбор необходимого инвентаря, владеет знаниями о размерах физкультурных залов, применяет нестандартное оборудование, использует технические средства обучения при изучении сложных упражнений. | Дифференцированный зачет |
| Должны знать: |  |  |
| - историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов  физкультурно-спортивной деятельности; | Раскрывает особенности новых видов спортивно – оздоровительных занятий | Самостоятельная работа студентов в форме докладов. Защита докладов |
| - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной  деятельности; | Определяет сущность терминов силовых видов спорта, танцевальной и спортивной аэробики. | Дифференцированный зачет |
| - технику  профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-  спортивной деятельности; | Называет особенности техники выполнения упражнений  ритмической гимнастики, оздоровительной аэробики, новых видов спорта. | Дифференцированный зачет |
| - содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам  физкультурно-спортивной деятельности в школе; | Называет формы организации занятий по новым нетрадиционным видам спорта,  Раскрывает особенности организации и содержания занятий по новым нетрадиционным видам спорта,  Называет алгоритм организации и проведения спортивно – массовых  мероприятий. | Дифференцированный зачет |
| - методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов  физкультурной спортивной деятельности; | Раскрывает методы и последовательность (этапы) обучения в новых нетрадиционных видах спорта. | Дифференцированный зачет |
| - особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-  спортивной деятельности; | Называет методы, приемы и средства развития способностей и физических качеств у детей разных возрастных групп. | Дифференцированный зачет |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - основы судейства по изученным базовым видам спорта; | Перечисляет состав и обязанности судейской коллегии, виды и соревнований, дает им  характеристику; называет  агитационное значение  соревнований, документы, необходимые для проведения соревнований, специфику судейства соревнований по новым видам  спорта. | Выполнение судейской практики в ходе практических занятий. |
| - разновидности спортивно- оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; | Называет примерный перечень оборудования и инвентаря для физкультурных залов, план расстановки оборудования для учебных занятий; перечисляет нестандартное и стандартное оборудование и снаряды, технические средства,  используемые на занятиях по новым видам. | Дифференцированный зачет |
| - технику безопасности и требования к  физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и  инвентарю. | Называет причины травматизма и  способы его предупреждения на занятиях по новым видам, требования к местам проведения занятий, приемы страховки и помощи. | Дифференцированный зачет |

# Приложение 3

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

## Учитель физической культуры должен обладать 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.

***Учитель физической культуры должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:*** Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам**.** 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.

## Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области 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 воспитания 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.

# Формирование ПК и ОК, спец.49.02.01 Физическая культура Раздел «Гимнастика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Дидактические единицы** | **ПК, ОК** | **Виды работ** |
| **Теоретическ ие основы изучения курса гимнастики** | Гимнастика как спортивно- педагогическая дисциплина. Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Исторический обзор развития гимнастики.  Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.  Гимнастическая терминология – способы образования терминов, правила сокращения, запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений без предмета, с предметами; на гимнастических снарядах, вольных упражнений, акробатических упражнений). Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование. Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся.  Изучение и развитие способностей у гимнастов. | ПК 1.1  ПК 1.5  ПК 3.2  ПК 3.3  ОК 4  ОК 5  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Подготовка сообщений по теме: «Исторический обзор развития гимнастики: гимнастика у Древних народов, гимнастика в Средневековье, гимнастика в Эпоху Возрождения, гимнастика в Новое время и т.д.».  Работа по карточкам на знание гимнастической терминологии: в строевых упражнениях, в записи гимнастических упражнений, в правилах записи упражнений на снарядах. |
| **Основные средства гимнастики** | Строевые упражнения: группы строевых упражнений; условные точки зала; основные понятия о строе; команда – предварительная и исполнительная части команд.  Виды построений и перестроений. Общеразвивающие упражнения: характеристика и особенности ОРУ. Задачи, решаемые с помощью ОРУ. Способы проведения ОРУ. Прикладные упражнения: ходьба, упражнения в равновесии, упражнения в лазании, упражнения в перелезании и в преодолении препятствий, упражнения в метании и ловле, упражнения в поднимании и переноске груза, упражнения в переползании, простые прыжки.  Акробатические упражнения: характеристика и назначение акробатических упражнений, обучение основным акробатическим упражнениям.  Упражнения гимнастического | ПК 1.2  ПК 2.3  ОК 1  ОК 2  ОК 7  ОК 12 | Практические занятия по проведению учебных практик по строевым упражнениям, перестроениям, проведению ОРУ. Дифференцированные зачеты по вольным упражнениям с элементами акробатики, по параллельным и разновысоким брусьям, по перекладине, по бревну, по коню – махам, по лазанью по канату в 2-3 приема, завязывания на канате, по опорным прыжкам. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | многоборья: - вольные упражнения (виды);  учебные комбинации; - опорные прыжки (группы, фазы, виды); упражнения на коне – перемахи, круги, скрещения, соскоки; упражнения на параллельных брусьях – статические (смешанные и простые висы и упоры) и динамические (кувырки. разновидности махов, подъемы и соски);  упражнения на перекладине (висы, упоры, подъемы, перевороты, размахивание, повороты,  соскоки);  упражнения на брусьях разной высоты (маховые упражнения, статические, динамические); упражнения на гимнастическом бревне (вскоки, передвижения, танцевальные шаги, подскоки, повороты, прыжки, равновесия,  стойки, мосты, полушпагаты, шпагаты, перевороты, соскоки). |  |  |
| **Основы** | Техника гимнастических | ПК 1.1 | Практические занятия по |
| **техники и** | упражнений и закономерности, | ПК 1.2 | проведению практики на |
| **методики** | лежащие в ее основе. Статические | ПК 1.3 | овладение методикой |
| **гимнастичес** | упражнения, динамические | ПК 1.4 | обучения двигательным |
| **ких** | упражнения ( отталкивания и |  | действиям гимнастики. |
| **упражнений** | приземления, реакция опоры и | ОК 2 |  |
|  | реактивные движения, хлестовые | ОК 3 |  |
|  | движения), вращательные | ОК 6 |  |
|  | движения, маховые и силовые | ОК 11 |  |
|  | упражнения. |  |  |
|  | Фазы формирования двигательного |  |  |
|  | навыка. Готовность к освоению, |  |  |
|  | трудности на пути овладения |  |  |
|  | двигательным действием. Условия, |  |  |
|  | облегчающие движением. |  |  |
|  | Методика овладения упражнениями |  |  |
|  | гимнастического многоборья |  |  |
|  | (подготовительные и подводящие |  |  |
|  | упражнения, содержание |  |  |
|  | двигательного действия, техника |  |  |
|  | выполнения, типичные ошибки, |  |  |
|  | организационно – методические |  |  |
|  | указания). |  |  |
| **Формы и** | Урок гимнастики в школе: | ПК 1.2 | Дифференцированный зачет |
| **организация** | структура и методика проведения | ПК 1.4 | на проведение фрагмента – |
| **занятий по** | отдельных его частей. | ПК 1.5 | части урока физической |
| **гимнастике** | Планирование и учет работы в | ПК 2.1 | культуры по разделу |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | гимнастике: структура | ПК 2.2 | «Гимнастика»: |
| тренировочного процесса, учет | ПК 2.4 | подготовительная, основная |
| результатов учебно-тренировочной | ПК 2.5 | и заключительная части. |
| работы. | ПК 2.6 | Дифференцированный зачет |
| Организация и проведение |  | по проведению фрагмента |
| соревнований по гимнастике, | ОК 5 | тренировочного занятия по |
| основы судейства: подготовка и | ОК 6 | гимнастике. |
| проведение соревнований, | ОК 7 | Проведение соревнований |
| подготовка судей по гимнастике, | ОК 9 | по спортивной гимнастике, |
| документы необходимые к | ОК 10 | осуществление судейства на |
| соревнованиям, судейство | ОК 11 | одном из видов |
| соревнований. | ОК 12 | гимнастического |
|  |  | многоборья. |
| **Изучение и развитие способностей гимнастов** | Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся.  Изучение и развитие способностей у занимающихся: координационные, силовые способности, развитие гибкости. | ПК 1.2  ПК 1.3  ПК 2.4  ОК 3  ОК 4  ОК 7  ОК 9  ОК 10 | Дифференцированный зачет по уровню развития физических качеств, отражающих специфику гимнастики. |

**Формирование ПК и ОК, спец.49.02.01 Физическая культура раздел «Спортивные игры»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Дидактические единицы** | **ПК, ОК** | **Виды работ** |
| **Тема 2.1. Общие основы**  **спортивных игр** | Структура обучения спортивным играм. Закономерности формирования навыков в спортивных играх. Характеристика средств и методов в спортивных играх. Этапы обучения технике и тактике. Формы организации занятий спортивным играм. Планирование, организация и проведение соревнований по спортивным играм. | ПК 1.1  ПК 1.5  ПК 3.2  ПК 3.3  ОК 4  ОК 5  ОК 8  ОК 9  ОК 10 | Подготовка сообщений по теме: «Основы методики обучения по спортивным играм; классификация спортивных игр, основные понятия и терминология в спортивных играх и пр.».  Составление круговых тренировок при обучении данной игры. Проведение соревнований на своей  группе по спортивным играм. |
| **Тема 2.2. Волейбол** | История, современное состояние и перспективы развития волейбола. Техника игры, приемы игры в нападении и защите. Классификация техники.  *Техника нападения.* Стойки перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Передачи мяча в тройках, колоннах,  шеренгах, через сетку. Подача мяча: | ПК 1.2  ПК 1.4  ПК 1.5  ПК 2.4  ПК 3.2  ПК 3.3  ОК 1  ОК 2  ОК 7  ОК 12 | Подготовка сообщений по теме: «Основные приемы игры, разметка площадки, основные жесты судей и пр.» Составление плана- конспекта по волейболу. Планирование и построение занятий в школе по волейболу. Составление сетки  соревнований при различных систем |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | нижняя прямая, верхняя прямая. |  | розыгрыша. |
| Нападающие удары прямые и с | Практические занятия по |
| переводов. | проведению учебных |
| *Техника защиты.* Стойки и | практик по волейболу. |
| перемещения. Прием мяча снизу | Экспертная оценка |
| двумя руками. Прием подачи и | практического |
| нападающего удара. Блокирование: | выполнения: 1)передача |
| одиночное и групповое. | мяча над собой двумя |
| Тактика игры. Индивидуальные, | руками сверху не ниже 1м; |
| групповые, командные тактические | 2) прием мяча снизу двумя |
| действия в нападении и защите. | руками над собой; 3) |
| Классификация тактики. | сочетание приема и |
| *Тактика нападения.* | передачи мяча над собой; |
| Индивидуальные действия. | 4) подача любым способом |
| Групповые действия. | на точность в зоны 1,6,5; 5) |
| Взаимодействия игроков передней | подача мяча любым |
| линии, задней линии. | способом на партнера с |
| Командные действия. Система игры | последующим приемом |
| в нападении игроком передней | мяча, 6)нападающий удар и |
| линии и задней линий. | блокирование. |
| *Тактика защиты.* Индивидуальные |  |
| действия. |  |
| Групповые действия. |  |
| Взаимодействия игроков передней и |  |
| задней линий при приеме подачи, |  |
| нападающих ударов, при |  |
| блокировании и страховке. |  |
| Командные действия. Система игры |  |
| в защите углом вперед и углом назад. |  |
| Обучение навыкам игры в волейбол. |  |
| Построение занятий по волейболу в |  |
| школе. Планирование изученных |  |
| приемов игры на уроке, на занятиях |  |
| в спортивных секциях. |  |
| Планирование спортивной |  |
| тренировки. Проведение |  |
| соревнований по волейболу. |  |
| Правила судейства. |  |
| **Тема 2.3.** | История, современное состояние и | ПК 1.2 | Подготовка сообщений по |
| **Баскетбол** | перспективы развития баскетбола. | ПК 1.4 | теме: |
|  | Техника игры, приемы игры в | ПК 1.5 | «Основные приемы игры, |
|  | нападении и защите. Классификация | ПК 2.4 | разметка площадки, |
|  | техники. | ПК 3.2 | основные жесты судей и |
|  | *Техника нападения.* Стойки и | ПК 3.3 | пр.» Составление плана- |
|  | передвижения. Остановка прыжком |  | конспекта по баскетболу. |
|  | и двумя шагами. Повороты на месте | ОК 1 | Планирование и |
|  | и в движении. Ловля мяча двумя | ОК 2 | построение занятий в |
|  | руками, одной рукой на месте и в | ОК 7 | школе по баскетболу. |
|  | движении. Передачи мяча: двумя | ОК 12 | Составление сетки |
|  | руками от груди, сверху, снизу, сбоку, |  | соревнований при |
|  | скрытые. Ведение мяча: одной |  | различных систем |
|  | рукой, и попеременно правой, левой. |  | розыгрыша. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ведение с изменением направления движения, скорости и высоты отскока мяча. Броски мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу; одной рукой от плеча, сверху. Броски мяча с места, с шагом, в движении и в прыжке.  *Техника защиты.* Стойки и передвижения защитника. Овладение мячом: вырывание, выбивание мяча из рук противника на месте и в движении. Отбивание и накрывание мяча при бросках. Перехват мяча. Овладение мячом в борьбе за отскок. Тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.  *Тактика нападения.* Индивидуальные действия игроков. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков  «передал мяч – выходи»,  «треугольник». Командные действия.  *Тактика защиты.* Индивидуальные действия игроков.  Групповые действия.  Командные действия. Личная система защиты. Зонная система защиты 2-1-2, 2-3.  Обучение навыкам игры в баскетбол. Построение занятий по баскетболу в школе, в ДЮСШ. Проведение соревнований по баскетболу.  Правила судейства. |  | Практические занятия по |
| проведению учебных |
| практик по баскетболу. |
| Экспертная оценка |
| практического |
| выполнения: |
| 1)передвижение в |
| защитной стойке на время; |
| 2) количество передач мяча |
| в квадрат на время (30сек) |
| на расстоянии 2м от стены; |
| 3)скоростная техника с |
| обводкой препятствий на |
| время (расстояние 20м); 4) |
| выполнение штрафного |
| броска, мяч подает партнер |
| (10 бросков); 5) |
| выполнение среднего |
| броска с 5 точек на время |
| (2мин), мяч подает |
| партнер, 6)выполнение |
| дальних бросков. |
| **Тема 2.4.** | История, современное состояние и перспективы развития гандбола, футбола, настольного тенниса, бадминтона.  Гандбол. Классификация и анализ техники игровых приемов в нападении и защите.  *Техника нападения.* Основные стойки перемещения. Ловля мяча двумя руками и одной. Передача одной рукой: кистевые, согнутой и прямой рукой. Передача двумя руками. Броски мяча по воротам согнутой и прямой рукой сбоку и сверху из опорного положения, в  прыжке, падении, с поворотом. |  | Подготовка сообщений по |
| **Другие виды** | ПК 1.2 | теме: |
| **спортивных** | ПК 1.4 | «Основные приемы игры, |
| **игр (футбол,** | ПК 1.5 | разметка площадки, |
| **гандбол,** | ПК 2.4 | основные жесты судей. |
| **настольный** | ПК 3.2 | Составление плана- |
| **теннис,** | ПК 3.3 | конспекта по гандболу, |
| **бадминтон)** |  | футболу, настольному |
|  | ОК 1 | теннису, бадминтону. |
|  | ОК 2 | Планирование и |
|  | ОК 7 | построение занятий в |
|  | ОК 12 | школе. |
|  |  | Экспертная оценка |
|  |  | практического |
|  |  | выполнения: |
|  |  | Гандбол |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ведение мяча.  *Техника защиты.* Стойки и перемещения. Перехваты мяча при передачах, отбор и выбивание при ведении. Блокирование броска. Приемы игры вратаря. Отбивание и ловля мяча, вбрасывание мяча в игру. Выход на перехват при быстром прорыве.  *Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Групповые действия. Взаимодействие: «передал – выйди», заслоны на месте и в движении. Командные действия. Система игры. Позиционное нападение и быстрый прорыв.  *Тактика защиты.* Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча и с мячом. Действия защитника против двух нападающих. Групповые действия. Взаимодействия двух и трех защитников: подстраховка, переключение, проскальзывание и групповое блокирование.Командные действия. Личная защита и ее варианты. Зонная защита и ее варианты.  Обучение навыков игры в гандбол. Построение занятий по гандболу в школе и ДЮСШ. Правила соревнований по гандболу.  Футбол.  Футбол как учебный предмет и вид спорта. Техника и тактика игры. Обучение навыкам игры в футбол. Построение занятий по футболу.  *Техника нападения.* Перемещения. Техника владения мячом: удары по мячу, остановки мяча. Ведение мяча. Вбрасывание мяча.  *Техника защиты.* Стойки перемещения. Отбор мяча. Приемы игры вратаря.  *Тактика нападения.* Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более игроков. Командные действия. Учебные игры: 1-4-2-4, 1-  4-4-2, 1-4-3-3. |  | 1)ловля и передача мяча на время с расстояния 3м; 2) скоростная техника с ведением мяча на время с обводкой препятствий; 3) выполнение броска по воротам на дальность.  Футбол  1)жонглирование мячом (без падения мяча); 2) ведение с обводкой препятствий на время; 3) сочетание приемов: перемещение, остановка, ведение и удар по воротам. Настольный теннис, бадминтон  1) подачи; 2) удары по мячу(волану); 3) передачи в парах (кол-во раз). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *Тактика защиты.* Индивидуальные действия. Опека игрока, владеющего мячом. Групповые и командные действия.  Настольный теннис.  Классификация приемов игры. Основные правила судейства соревнований по этому виду игры.  Стойки и перемещения игрока. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи.  Бадминтон.  Классификация приемов игры в бадминтон. Основные правила игры. Судейство.  Стойки и перемещения игрока. Способы держания ракетки. Удары по волану. Подачи. |  |  |

# Формирование ПК и ОК, спец.49.02.01 Физическая культура раздел «Подвижные игры»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Дидактические единицы** | **ПК, ОК** | **Виды работ** |
| **Тема 3.1.**  **Содержание, организация и методика проведения подвижных**  **игр с детьми разного возраста.** | Подвижные игры для учащихся 1 - 11 классов.  Подвижные игры во внеклассной работе с детьми школьного возраста. Подвижные игры в спортивной тренировке.  Учебная практика (проведение подвижных игр по заданию преподавателя) | ПК 1.2  ПК 1.4  ПК 1.5  ПК 2.4  ПК 3.2  ПК 3.3  ОК 1  ОК 2  ОК 7  ОК 12 | Составление и оформление  «копилки игр». Дифференцированный зачет:  1.Оформление учебной карточки подвижной игры. 2.Практические занятия по проведению подвижных игр на своей группе. |

**Формирование ПК и ОК Раздел «Легкая атлетика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **тема** | **Дидактические единицы** | **ПК, ОК** | **Виды работ** |
| Тема 1.1. История и этапы развития легкой атлетики. | 1.История возникновения легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика в древнегреческих Олимпийских играх 2..История развития легкой атлетики в России. 3..Легкая атлетика за рубежом. | ПК 1.3.  ПК 1.4.  ПК 1.5.  ПК 3.3.  ОК 1.  ОК 4.  ОК 5.  ОК 8.  ОК 9. | **Теоретическое занятие**. **Подготовка** сообщений по темам.  Написание рефератов. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема 1.2..Классифика ция видов  легкой атлетики | .Спортивная ходьба, характеристика видов бега, прыжков, метаний, многоборий. | ПК 1.3.  ПК 1.4.  ПК 1.5.  ПК 3.2.  ПК 3.3.  ОК 1.  ОК 4.  ОК 5.  ОК 9. | **Теоретическое занятие. Разработка** таблицы видов легкой атлетики. |
| Тема 1.3.Места проведения занятий по легкой атлетике. | Открытые стадионы, легкоатлетические манежи, спортзалы, занятия в естественных условиях. | ПК 1.1.  ПК 1.2.  ПК 2.2.  ОК 2.  ОК 3.  ОК 10.  ОК 12. | **Теоретическое занятие. Составление** презентации: **Характеристика** мест проведения легкоатлетических занятий. |
| Тема 1.4. Техника безопасности, приемы, страховки и самостраховки при проведении занятий по легкой атлетике. | 1.Правила подготовки мест занятий по ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям. 2.Организация и методика проведения занятий по отдельным видам легкой атлетики.  3.Правила поведения учащихся при занятиях легкой атлетикой. | ПК 1.1.  ПК 1.2.  ПК 1.3.  ПК 2.2  ПК 2.4.  ОК 3.  ОК 7.  ОК 9. ОК10. ОК 12 | **Теоретическое занятие. Составить** отдельный перечень правил техники безопасности при занятиях бегом, прыжками,  метаниями. |
| Тема 2.1.Основы техники ходьбы и бега | 1. Структура движений в ходьбе и беге, механизм отталкивания, силы, действующие на спортсмена при ходьбе и беге. 2. Техника ходьбы и бега и ее особенности в зависимости от длины дистанции, покрытия, рельефа, бег с препятствиями. | ПК 1.1.  ПК 1.2.  ПК1.3.  ПК 1.4.  ПК 1.5.  ПК 3.2.  ОК 2.  ОК 4.  ОК 5.  ОК 7.  ОК 8.  ОК 9.  ОК 10.  ОК 12. | **Теоретическое занятие. Практические занятия**: Специальные беговые упражнения  Бег по прямой, бег по повороту, по кругу.  Бег с высокого и низкого старта, финиширование. Бег по пересеченной местности, эстафетный бег, с препятствиями. |
| Тема 2.2.Основы техники прыжков | 1. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков (разбег, отталкивание, полет, приземление). 2. Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги»,   «прогнувшись», «ножницы».   1. Техника прыжка в высоту | ПК 1.1.  ПК 1.2.  ПК 1.3.  ПК 1.4.  ПК 1.5.  ПК 3.2. | **Теоретическое занятие. Практические занятия:** Специальные прыжковые упражнения прыгунов в длину и в высоту.  Прыжки в длину и в высоту  с разбега перечисленными |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | способами «перешагивание»,  «перекидной», «фосбери-флоп». | ОК 2.  ОК 4.  ОК 5.  ОК 7.  ОК 8.  ОК 9.  ОК 10.  ОК 12. | способами.  Скоростная и скоростно- силовая подготовка. |
| Тема 2.3. Основы техники метаний. | 1. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость, угол вылета, аэродинамические свойства). 2. Характеристика фаз, их сходства и различия в различных видах метаний. 3. Техника метания мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. | ПК 1.1.  ПК 1.2.  ПК 1.3.  ПК 1.4.  ПК 1.5.  ПК 3.2.  ОК 2.  ОК 3.  ОК 4.  ОК 5.  ОК 7.  ОК 8. ОК.9. ОК 10.  ОК12. | **Теоретическое занятие. Практические занятия:** Специальные упражнения метателя. Метание малого мяча, гранаты,  копья, диска, толкание ядра. Силовая и скоростно- силовая подготовка. |
| Тема 3.1.Методика обучения технике легкоатлетическ их упражнений. | 1. Методы обучения, наглядные пособия. 2. Специальные подводящие упражнения при обучении. 3.Современные представления о создании двигательного навыка. Определение ошибок и их устранение.   4.Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, методы, средства их решений. Последовательность изучения легкоатлетических видов. | ПК 1.1.  ПК 1.2.  ПК 1.3.  ПК 1.4.  ПК 1.5.  ПК 3.2.  ПК 3.3.  ОК 2.  ОК 4.  ОК 5.  ОК 7.  ОК 8.  ОК 9.  ОК 10.  ОК 12. | **Теоретические занятия. Практические занятия:**  Выполнение упражнений на внимание и координацию движений, Выполнение упражнений с элементами акробатики, с элементами подвижных игр.  Специальные легкоатлетические упражнения**.** |
| Тема 3.2.Содержание, организация и методы проведения занятий по легкой атлетике в школе. | 1. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. 2. Разновидности урока. Типовая структура урока и тренировочных занятий.   Особенности организации занятий легкой атлетикой. 3.Особенности занятий с детьми различного возраста. Дифференцированная дозировка упражнений с учетом возраста и подготовленности  учащихся. 3.Планирование | ПК 1.1.  ПК 1.2.  ПК 1.3.  ПК 1.4.  ПК 1.5.  ПК 3.1.  ПК 3.2.  ПК 3.3.  ОК 2.  ОК 4.  ОК 5. | **Теоретические занятия. Составление** плана – графика на четверть, плана- конспекта на урок.  **Составление комплексов** упражнений для учащихся различного возраста. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | образовательной деятельности.  Особенности программ. | ОК 12. |  |
| Тема 4.1.Воспитание быстроты, скоростно- силовых качеств. | 1. Повторный бег с максимальной и около максимальной скоростью на отрезках 20-250м. 2. Повторный бег на отрезках 20-60м. в облегченных и усложненных условиях. 3. Броски ядра из различных положений. Выполнение многократных прыжков с максимальной скоростью. | ПК 1.1.  ПК 1.2.  ПК 1.3  ПК 1.4.  ПК 1.5.  ПК 3.2.  ОК 3.  ОК 4.  ОК 5.  ОК 7.  ОК 9.  ОК 10.  ОК 12. | **Составление комплексов** упражнений для воспитания скоростной и скоростно- силовой подготовки |
| Тема 4.2. Воспитание различных видов выносливости. | 1. Длительный равномерный бег по дорожке стадиона и в естественных условиях. 2. Повторный бег на отрезках 150- 800м. 3. Переменный бег на отрезках 100- 200м. 4. Интервальный бег на отрезках 200- 400м. 5. Бег и прыжковые упражнения в усложненных условиях. | ПК 1.1.  ПК 1.2.  ПК 1.3.  ПК 1.4.  ПК 1.5.  ПК 3.2.  ОК 3.  ОК 4.  ОК 5.  ОК 7.  ОК 9.  ОК 10.  ОК 12. | **Составление комплексов упражнений** для развития:  -скоростной выносливости;  -силовой выносливости;  -специальной выносливости. |
| Тема 4.3. Воспитание силовых качеств. | 1. Упражнения с отягощениями малого и среднего веса. 2. Упражненя преодолением собственного веса, с противодействием партнера. 3.Упражнения на тренажерах, с использованием упругих предметов | ПК 1.1.  ПК 1.2.  ПК 1.3.  ПК 1.4.  ПК 1.5.  ОК 3.  ОК 4.  ОК 5.  ОК 7.  ОК 9.  ОК 10.  ОК 12. | **Составление комплексов упражнений** для развития силовых качеств |
| Тема 5.1.Основы судейства соревнований по легкой атлетике | 1. Правила соревнований в ходьбе, в беге, в прыжках, в метаниях. 2. Методика организации и проведения школьных соревнований. | ПК 1.1.  ПК 1.3.  ПК 1.5.  ПК 2.1.  ПК 2.2.  ПК 2.6.  ОК 3.  ОК 4. | **Теоретические занятия Практические занятия:**  Судейство соревнований низового уровня по легкой атлетики. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | ОК 10.  ОК 12. |  |

# Формирование ПК и ОК, спец.49.02.01 Физическая культура раздел «Плавание»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Дидактические единицы** | **ПК, ОК** | **Виды работ** |
| **Теоретически е основы изучения курса**  **плавания** | 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. Основы организации занятий плаванием. Плавательные бассейны, оборудование и инвентарь. Основы и особенности техники спортивного плавания. | ПК 1.1  ПК 1.5  ПК 3.2  ПК 3.3  ОК 1  ОК 2  ОК 4  ОК 5 | **Самостоятельная работа:** Подготовить сообщения по темам:   * Шуваловская школа плавания * Эволюция развития спортивных способов плавания * Развитие спортивных способов плавания в России и за рубежом * Оздоровительное и закаливающее значение плавания * Первые соревнования по плаванию (за рубежом и в России) * Физические свойства воды. * Воздействие плавания на организм человека. * Купание и плавание в естественных водоемах Составить конспект: * Анализ техники   спортивных способов плавания. |
| **Основные средства плавания** | 1. Специальные и имитационные упражнения на суше. 2. Упражнения для освоения с водой. 3. Упражнения для изучения техники плавания. | ПК 1.2  ПК 2.3  ОК 1  ОК 2  ОК 7  ОК 12 | **Практические занятия:**   * упражнения на суше для освоения техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом и дельфином * упражнения на погружения и ныряния, всплытия, лежания, скольжения и выдохи в воду, скольжения на груди и на спине. * плавание в кроле на груди и на спине с подвижной и неподвижной опорой, с различным положением рук * плавание на технику по 50 м, на время по 25 м. **Самостоятельная работа:**   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 упражнений) на суше для овладения техникой кроля на груди и на спине, брасс и  дельфин. |
| **Выполнение двигательных действий с учетом дидактически х основ ФВ и С и специфики спортивного плавания** | 1. Плавание кролем на груди и на спине по элементам. Согласование дыхания и работы рук, различным положением рук и сцеплением 2. Плавание для развития физических качеств с использованием методов тренировки: переменного,   повторного, интервального, соревновательного. | ПК 1.1  ПК 1.4  ПК 1.5  ОК 2  ОК 5  ОК 6  ОК 8 | **Практические занятия:**   * плавание на овладение техникой двигательных действий в спортивном плавании; * плавание на развитие физических качеств пловцов на отрезках от 25 м до 600 м. **Самостоятельная работа:**   1. Составить конспект (таблицу, схему)   * Зоны плавательных нагрузок * Методы тренировки в плавании   2. Разработать фрагмент занятия:   * с применением равномерно- дистанционного плавания; * с применением переменно- дистанционного плавания; * с применением повторного метода; * с применением контрольно   -соревновательного метода |
| **Формы, организация и методика проведения занятий по плаванию** | 1. Задачи, требования и содержание программ обучения в разделе   «Плавание» школьных программ. Комплектование учебных групп. Этапы обучения. Основы планирования учебной нагрузки.   1. Формы организации и методика проведения уроков по плаванию. Методы обучения плаванию школьников. Методические указания по устранению ошибок. 2. Методика обучения двигательным действиям в плавании. Методика начального обучения детей плаванию. 3. Основы судейства в спортивном | ПК 1.1  ПК 1.2  ПК 1.4  ПК 1.5  ПК 2.4  ПК 2.6  ОК 4  ОК 5  ОК 6  ОК 7  ОК 8  ОК 9  ОК 10  ОК 11 | **Практические занятия:**  1. Учебная практика на суше:   * Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше при обучении плаванию для начальных классов. Использование терминологии плавания и основ техники безопасности на уроках. * для 5 - 9 классов. * для 10 - 11 классов.   2. Учебная практика на воде**.**  **-** Проведение и анализ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | плавании. Виды соревнований. Обязанности судей. | ОК 12 | уроков по плаванию в начальных классах.   * в 5 – 9 классах. * в 10 - 11 классах. * Проведение и анализ занятий с применением переменного метода тренировки. * интервального метода тренировки. * повторного метода тренировки. * равномерного метода тренировки. * контрольно-   соревновательного метода тренировки.  - игрового метода тренировки.  3. Прикладное плавание как составная часть физического воспитания.  - Плавание дистанций от  100 м до юноши – 1500м, девушки – 1300м.  - Комплексное плавание.  **Самостоятельная работа:**   1. Составить примерный график распределения учебного материала по годам обучения на основе базовой школьной программы. 2. Разработать конспект:  * урока для учебной практики на суше; * урока для учебной практики на воде; * урока с элементами спортивной тренировки.   3. Разработать Положение о соревнованиях по плаванию в школе. |

**Формирование ПК и ОК Раздел «Туризм»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Дидактические единицы** | **ПК, ОК** | **Виды работ** |
| **Тема 5.1.**  **Туризм и краеведение** | Оздоровительная роль туризма. Виды туризма.  Этапы развития туризма в России  и за рубежом. | ПК 1.2  ПК 1.4  ПК 2.1  ПК 2.5 | Теоретические занятия.  Презентация «Значение и формы туризма». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Экологическая обстановка в городе. Организации, занимающиеся вопросами экологии.  Организация, содержание и формы туристско – краеведческой работы в общеобразовательном учреждении.  Экскурсия в краеведческий музей города, знакомство с его работой; Подготовка туристско – краеведческой выставки; Методика проведения выставки; Экскурсия в эколого – биологический центр;  Участие в экологической акции. | ОК 1  ОК 4  ОК 12 | Практические занятия. Доклад или презентация «Мой родной край».  Акция «Чистый город» по уборке территории. |
| **Тема 5.2.** | Обеспечение безопасности при | ПК 1.3 | Теоретическое занятие. |
| **Обеспечение** | проведении туристических | ПК 1.4 |  |
| **безопасности в** | походов. | ПК 1.5 | Практические занятия. |
| **походе** | Использование знаний гигиены | ПК 2.3 |  |
|  | туриста для профилактики | ПК 2.6 |  |
|  | заболеваний в походе. | ОК 1 | Составление инструктажа по |
|  | Расчет и соблюдение нормативов | ОК 2 | технике безопасности при |
|  | по протяженности маршрута и | ОК 3 | проведении похода. |
|  | переноске тяжестей. | ОК 4 |  |
|  | Определение назначения и | ОК 6 |  |
|  | использования в походе | ОК 7 |  |
|  | медикаментов. | ОК 8 |  |
|  | Применение лекарственных трав. | ОК 10 |  |
|  | Оказание первой доврачебной |  |  |
|  | помощи при травмах. |  |  |
|  | Использование приемов оказания |  |  |
|  | помощи при кровотечениях, |  |  |
|  | переломах, солнечных и тепловых |  |  |
|  | ударах, при обморожении. |  |  |
| **Тема 5.3.** | Организация туристского быта. Выбор места для бивака. Привалы и ночлеги. Требования к месту расположения и плану территории лагеря. Виды костров.  Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.  Подготовка личного, группового и специального туристского снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке; Определение состава индивидуального и группового ремонтного набора;  Организация движения группы на | ПК 1.1 | Теоретические занятия. |
| **Основы** | ПК 1.2 |  |
| **туристской** | ПК 1.3 |  |
| **подготовки** | ПК 1.4 |  |
|  | ПК 1.5 |  |
|  | ПК 2.2 |  |
|  | ПК 2.5 |  |
|  | ПК 3.2 | Практические занятия. |
|  | ОК 1 |  |
|  | ОК 2 | Составление плана |
|  | ОК 3 | подготовки похода; |
|  | ОК 4 | Составление меню для |
|  | ОК 6 | группы туристов в |
|  | ОК 7 | многодневном походе. |
|  | ОК 8 | Составление отчета о походе. |
|  | ОК 10 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | маршруте, техника и тактика движения в походе. Туристский строй;  Знакомство с техникой преодоления препятствий на маршруте. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности; Преодоление естественных препятствий на лыжах. Особенности техники и тактики в лыжном походе;  Разработка маршрутов похода и путешествия. Цель похода; Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Составление плана похода;  Составление режима дня туристов в походе. Организация ПВД;  Составление меню для группы туристов в многодневном походе; Составление отчетной документации многодневного  похода. |  |  |
| **Тема 5.4.** | | Действия в случае потери ориентировки.  Знакомство с топографической и спортивной картой, с топографическими и условными знаками. Изображение местных предметов на карте;  Знакомство с устройством компаса,работа с ним;  Измерение расстояний по карте и на местности. Глазомерная съемка местности; Ориентирование на местности;  Знакомство с рельефом и масштабом карты. Определение точек координат на карте. Условные знаки;  Определение азимута на предмет. Движение по азимуту;  Определение способов и средств ориентирования. | ПК 1.2 | Теоретические занятия. |
| **Топография и** | | ПК 1.3 | Практические занятия. |
| **ориентирование** | | ПК 2.1 |  |
|  | | ПК 2.2 |  |
|  | | ПК 2.4 | Топографический диктант. |
|  | | ОК 1 |  |
|  | | ОК 2 | Дифференцированный зачет |
|  | | ОК 4 | по разработке маршрута |
|  | | ОК 5 | похода. |
|  | | ОК 12 |  |
| **Тема** | **5.5.** | Туристическая квалификация. | ПК 1.1 | Теоретические занятия. |
| **Начальная** |  | Выполнение разрядов по туризму; | ПК 1.3 |  |
| **судейская** |  | Виды соревнований по | ПК 1.4 |  |
| **подготовка** |  | спортивному ориентированию. | ПК 1.5 |  |
|  |  | Туристское ориентирование; | ПК 2.2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Подготовка, организация и проведение туристических слетов. Программа.  Тестирование ОФП и СФП туриста;  Знакомство с правилами туристических соревнований, методикой судейства; Распределение обязанностей судейской коллегии, определение участников, условия и выбор места проведения. Разработка Положения о слете и соревновании. Организация и проведение конкурсной программы;  Организация и проведение соревнований по пешеходному и лыжному туризму;  Участие в судействе соревнований по туризму и спортивному  ориентированию. | ПК 2.4  ПК 2.5  ПК 3.2  ПК 3.3  ОК 1 ОК2 ОК 4  ОК 5  ОК 6  ОК 7  ОК 8  ОК 9  ОК 10  ОК 11  ОК 12 | Практические занятия. Тестирование.  Составление Положения о проведении туристических соревнований.  Комплексный практический зачет по закреплению туристических навыков. |

# Формирование ПК и ОК, спец.49.02.01 Физическая культура раздел 6 «Новые виды физкультурно - спортивной деятельности »

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Дидактические единицы** | **ПК, ОК** | **Виды работ** |
| **Тема 6.1.**  **Новые нетрадицион ные виды спорта** | Место новых видов спортивно- оздоровительных занятий в структуре профессиональной подготовки. Керлинг, флорбол, сноуборд. Характеристика видов спорта. Основы техники и тактики новых видов спорта. Методика обучения. Правила и судейство. Всемирное Скаутское движение: история, цель, принципы, методы, программа физического воспитания. Восточные виды единоборств.. Джиу-джитсу,дзюдо, таэкван-до, ушу,сумо. Особенности и организация проведения занятий по восточным единоборствам. Основы  техники и тактики борьбы. | ПК 1.1  ПК 1.2  ПК 1.5  ПК 3.1  ПК 3.2  ПК 3.3  ОК 2  ОК 4  ОК 5  ОК 6  ОК 8  ОК 9  ОК 10  ОК 11  ОК 12 | Практические занятия: проведение уроков по одному из предложенных видов силами студентов, владеющих данными видами спорта.  Самостоятельная работа: подготовка докладов студентов, реферирование литературы, разработка планов-конспектов по теме: « новые нетрадиционные виды спорта». |
| **Тема 6.2.**  **Новые нетрадицион ные виды гимнастики** | Силовые виды спорта: фитнес (армрестлинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт, культуризм, бодибилдинг).Техника выполнения упражнений ритмической  гимнастики, оздоровительной аэробики (структура занятий,  методика обучения): степ, слайд, | ПК 1.1  ПК 1.2  ПК 1.3  ПК 1.4  ПК 1.5  ПК 3.1  ПК 3.2 ПК3.3 | Практические занятия: Проведение фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики или йоги.  Самостоятельная работа: Разработка планов- |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | джаз, аквааэробика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Танцевальная аэробика (фанк- аэробика, сити-джем, хип-хоп).  Спортивная  аэробика:йога,шейпинг,стретчинг,ка лланетика. Особенности технологии обучения детей разного возраста нетрадиционным видам гимнастики. | ОК 2  ОК 3  ОК 4  ОК 5  ОК 6  ОК 7  ОК 8  ОК 9  ОК 10  ОК 11  ОК 12 | конспектов по проведению фрагментов занятий танцевальных видов аэробики.  Доклады по истории развития и современного состояния нетрадиционных видов гимнастики. |
| **Тема 6.3.**  **Организация и проведение спортивно- массовых мероприятий на стадионе и**  **спортивных площадках** | Разметка площадки. Особенности подготовки поля или площадки.  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. | ПК 1.1  ПК 1.2  ПК 1.3  ПК 1.5  ПК 2.6  ПК 3.1  ПК 3.2 ПК3.3 ОК 2  ОК 3  ОК 4  ОК 5  ОК 6  ОК 7  ОК 8  ОК 9  ОК 10  ОК 11  ОК 12 | Практические занятия: Проведение спортивно-  массового мероприятия, разработанного студентом.  Организация и проведение простейшего перестроения на площадке.  Самостоятельная работа: Разработка сценария спортивного физкультурного праздника.  Составление комплекса групповых упражнений (без предметов, с обручами, с гирляндами, гимнастическими палками, флажками, вымпелами и др.). Составление плана-схемы любого (простейшего) перестроения на спортивной  площадке. |