

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП 08 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ
ТРЕНИРОВКИ**

для студентов, обучающихся по специальности

**49.02.01 Физическая культура
(углубленной подготовки)**

Заочное обучение

Курган 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544Н (с изм. от 25.12.2014), со стандартами Ворлдскиллс Россия по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» (утв. союзом «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «Ворлдскиллс Россия») и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 27 октября 2014 года № 1355 по специальности

| код | наименование специальности |
|----------|--|
| 49.02.01 | «Физическая культура» (программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки) |

Разработчики

| | Фамилия, имя, отчество | Ученая степень (звание) [квалификационная категория] | Должность |
|----|------------------------|---|-----------------------------------|
| 1 | Катайцев Г. А. | высшая | преподаватель физической культуры |
| 2 | Михайлов В.Н. | высшая | преподаватель физической культуры |
| 3 | Светочева Н.А. | высшая | преподаватель физической культуры |
| 4. | Степанова Т.М. | высшая | преподаватель физической культуры |
| 5. | Клементьева К. А. | первая | преподаватель физической культуры |
| 6. | Шмакова Н.А. | | преподаватель физической культуры |

| Рассмотрено на заседании МК по физической культуре | | | |
|--|--|--------------------|-------------|
| | Фамилия, имя, отчество руководителя ПЦК | Дата заседания ПЦК | № протокола |
| 1 | Беляева Т.В. | 06.06.2019г. | 7 |

| Согласовано на заседании научно-методического совета | |
|--|-------------|
| Дата заседания НМС | № протокола |
| 24.06.2019 | 8 |

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины | 7 |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины | 56 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 65 |

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

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

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена и разработана в соответствии с ФГОС СПО

| | | |
|-----------------------------------|----------|-----------------------------|
| по специальности | 49.02.01 | Физическая культура |
| укрупненной группы специальностей | 49.00.00 | Физическая культура и спорт |

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальности 49.02.01 Физическая культура заочной формы обучения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

| | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| в обязательную часть циклов ППССЗ | Общепрофессиональные дисциплины |
| в вариативную часть циклов ППССЗ | - |

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

Цель дисциплины: формировать знания и умения в преподавании базового и нового видов спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- | | |
|----|---|
| 1. | планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; |
| 2. | выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; |
| 3. | использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; |
| 4. | соблюдать технику безопасности на занятиях, <u>охрану труда и Санитарно-гигиенические нормы:</u> - осуществлять подготовку оборудования перед началом (осмотр-тестирование) с учетом специфики планируемой деятельности и существующих правил безопасности и Санитарно-гигиенических норм; |

- осуществлять расстановку субъектов и размещение спортивного инвентаря / оборудования с учетом существующих правил безопасности, санитарно-гигиенических норм и планируемого вида деятельности;
 - выполнять требования к внешнему виду в зависимости от планируемой деятельности, с учетом существующих правил безопасности и санитарно-гигиенических норм;
 - осуществлять страховку и самостраховку в зависимости от планируемой деятельности, с учетом существующих правил безопасности и санитарно-гигиенических норм;
 - соблюдать правила СанПиНа в зависимости от планируемой деятельности и вида оборудования;
 - планировать распределение времени в зависимости от предстоящего вида деятельности;
 - соблюдать существующие правила по окончанию запланированного вида деятельности;
5. обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
6. подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
7. использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.
8. **Планировать организацию и содержание физкультурно-спортивной деятельности:**
- грамотно применять профессиональную терминологию в зависимости от вида деятельности;
 - осуществлять качественный показ техники двигательных действий;
 - отбирать и применять оборудование и инвентарь с учетом их специфики и назначения;
 - учитывать анатомо-физиологические особенности различных возрастных групп населения при организации и проведении различных видов деятельности;
 - осуществлять дозировку физической нагрузки при организации и проведении различных видов деятельности;
 - осуществлять отбор и применять различные методы, приемы, методики и формы организации в зависимости от вида деятельности и возрастных особенностей;
 - осуществлять контроль за техникой выполнения двигательного действия и исправлять ошибки;
 - осуществлять комплексный подход при составлении индивидуального плана тренировок с учетом анализа полученных результатов и индивидуального запроса занимающихся.
9. **Проводить анализ различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности:**
- определять путем наблюдения характеристики видов профессиональной деятельности, с целью отбора упражнений;
 - осуществлять биомеханический анализ движения;
 - осуществлять отбор контрольных нормативов и функциональных проб;
 - осуществлять тестирование в соответствии с требованиями к его организации и проведению;
10. **Осуществлять коммуникации с участниками различных видов спортивной и физкультурно оздоровительной деятельности:**

11. - демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа;
Использовать современные технологии в процессе организации различных видов
спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- применять новейшие технологии и оборудование для организации тренировочного
процесса в области спорта и фитнеса;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен
знать:

1. историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
2. терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
3. технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
4. содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
5. методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
6. особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
7. особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
8. основы судейства по базовым видам спорта;
9. разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
10. **общие требования к организации и проведению рабочего процесса с учетом**
Техники безопасности, охраны труда и Санитарно-гигиенических норм:
- специфику подготовки оборудования перед началом деятельности (осмотр-тестирование);
- специфику расстановки субъектов и размещения спортивного инвентаря /
оборудования в зависимости от планируемого вида деятельности;
- требования к внешнему виду в зависимости от вида физкультурно-спортивной
деятельности;
- существующие правила безопасности и Санитарно-гигиенические нормы;
- специфику планирования времени в зависимости от вида деятельности;
- существующие правила по окончанию запланированного вида деятельности;
 требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
11. - требования, предъявляемые к оформлению документов в зависимости от вида
деятельности;
12. **Планирование организации и содержания физкультурно-спортивной**
деятельности:
- требования к профессиональной терминологии;
- требования к показу в зависимости от вида деятельности и возрастным
особенностям;
- специфику, назначение, применение всего оборудования и инвентаря;
- анатомо-физиологические особенности различных возрастных групп населения;
- приемы дозирования и изменения физической нагрузки;
- способы осуществления контроля за техникой выполнения двигательного действия
и исправления ошибок;

13. Проведение анализа различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности
 - специфику видов профессиональной деятельности;
 - биомеханическую структуру движений;
 - назначение тестов и функциональных проб;
14. Осуществление коммуникации с участниками различных видов спортивной физкультурно-оздоровительной деятельности:
 - значение вербальных средств общения при осуществлении коммуникации;
 - значение невербальных средств общения при осуществлении коммуникации.
15. Использование современных технологий в процессе организации различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности:
 - возможность использования и принципы работы современных технологий для демонстрации разных видов деятельности;
 - возможности новейших технологий и оборудования для организации тренировочного процесса в области спорта и фитнеса;
 - техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом.

* требования стандартов Ворлдскиллс Россия выделяются курсивом с подчеркиванием;

** требования профессионального стандарта педагогической деятельности выделяются курсивом.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

| | | |
|---|------|---------------------|
| максимальной учебной нагрузки обучающегося | 1840 | часов, в том числе: |
| обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося | 204 | часов, |
| самостоятельной работы обучающегося | 1633 | часов. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| № | Вид учебной работы | Объем часов |
|-----|---|-------------|
| 1 | Максимальная учебная нагрузка (всего) | 1840 |
| 2 | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 204 |
| | в том числе: | |
| 2.1 | лабораторные занятия | - |
| 2.2 | практические занятия | |
| 2.3 | контрольные работы | |
| 2.4 | курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| 3 | Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 1636 |
| | в том числе: | |
| 3.1 | самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено) | - |
| 3.2 | реферат | |
| 3.3 | внеаудиторная самостоятельная работа | |
| | Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (22445677 семестры), зачета (44 семестр) и экзамена (4, 5, 6, 6, 7 семестры) | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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

наименование дисциплины

| Номер разделов и тем, код, индекс формируемых компетенций | Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект) | | Объем часов Теор./пр.+ с.р | Уровень освоения |
|--|---|--|----------------------------------|------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Гимнастика | | | | |
| 1 семестр | | | 6/80 | |
| Раздел 1. | Основные средства гимнастики | | | |
| Тема 1.1. | Введение. | | 2/0 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Место и роль учебной дисциплины в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры. История и этапы развития гимнастики. Цели, задачи и структура учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях, <u>охрана труда и Санитарно-гигиенические нормы</u> | 2 | 1 |
| Тема 1.2. | Виды гимнастики и её методические особенности | | 2/0 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Гимнастика в системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики | 2 | 2 |
| Тема 1.3. | Гимнастическая терминология. | | 0/10 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Характеристика <u>гимнастической терминологии</u> . Способы образования терминов, правила сокращений. Формы и типы записи упражнений без предмета и с предметом, на снарядах на гимнастической скамейке, стенке, в парах, акробатических и вольных упражнений. <u>Правила техники безопасности</u> . | - | |
| Тема 1.4. | Строевые упражнения | | 0/20 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Назначение строевых упражнений. Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «замыкающий». Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты. Группы строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Особенности проведения строевых упражнений. | - | |
| | Практические занятия | Строевые приёмы и построения. Перестроения, размыкания и смыкания. Передвижения и фигурная маршировка. Методика | 10 | |

| | | | | |
|------------------|--------------------------------------|--|--------------|---|
| | | проведения строевых команд в учебной группе. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. | 10 | |
| Тема 1.5. | Общеразвивающие упражнения | | 2/50 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Определение и назначение общеразвивающих упражнений (ОРУ). Классификация упражнений. Правила подбора упражнений. Основа комплекса ОРУ. Содержание и дозировка ОРУ. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Выполнение комплекса упражнений по анатомическому признаку. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой и мячом. Выполнение ОРУ со скакалкой и гантелями. Выполнение ОРУ с набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Выполнение ОРУ на гимнастической стенке. | 20 | |
| | | Определение назначения общеразвивающих упражнений. Классифицирование упражнения. Составление правила подбора упражнений. Содержание и дозировка ОРУ. Правила записи комплекса ОРУ. | 30 | |
| 2 семестр | | | 8/82 | |
| Тема 1.5. | Общеразвивающие упражнения | | 3/ 10 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Графическое изображение и организационно-методические указания к упражнениям. Правила записи комплекса ОРУ. Методика проведения ОРУ с гимнастическими предметами. ОРУ в движении, в парах. Методика проведения ОРУ с партнёром и в движении. Методика проведения ОРУ на гимнастических снарядах. Методика развития физических качеств с помощью ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах и в парах. | 3 | 2 |
| Тема 1.6. | Прикладные упражнения | | 0/10 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе. | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Выполнение различных видов ходьбы: походный шаг, с опорой руками на колени, пригнувшись (объяснение техники). Демонстрация различных видов переползания, лазания. Переползание на четвереньках, на боку, с партнером, с грузом, попластунски. Лазание: на гимнастической стенке, лестнице, наклонной скамейке, по канату, подъем в упор силой на перекладине, лазание с партнером на плечах. Отработка приемов переноски партнера: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами, с помощью предметов. | 10 | |

| | | | | |
|------------------|---|---|-------------|---|
| | | Переноска груза: передача набивных мячей, переноска скамеек, переноска матов, гимнастического козла, гимнастического бревна. | | |
| | | Отработка прикладных упражнений | | |
| Раздел 2. | Основы гимнастических упражнений | | 0/10 | |
| Тема 2.1. | Техника гимнастических упражнений | | 0/10 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Закономерности, лежащие в основе техники гимнастических упражнений. Структура, содержание, форма, техника исполнения ГУ. Влияние внешних и внутренних сил на технику выполнения упражнений. | - | |
| | Практические занятия | Выполнение статических упражнений. Выполнение динамических упражнений, отталкивание и приземление Выполнение вращательных, маховых и силовых упражнений. | 5 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Отработка гимнастических упражнений | 5 | |
| Тема 2.2. | Методика обучения гимнастическим упражнениям | | 0/10 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Задачи и содержание этапов обучения гимнастическим упражнениям. Основы обучения и тренировки. | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Изучение техники и методики преподавания гимнастических упражнений. Этапы обучения ГУ. Принципы дидактики, методы и приемы обучения Страховка, помощь и проводка. Типичные ошибки и методика их исправления. | 5 | |
| | | Составление картотеки «Страховка ГУ» | 5 | |
| Раздел 3 | Виды гимнастических упражнений | | 1/10 | |
| Тема 3.1. | Акробатические упражнения | | 1/10 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Назначение акробатических упражнений. Методика проведения акробатических упражнений в учебной группе. | 5 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Совершенствование техники прыжковых и балансовых упражнений. Совершенствование акробатических элементов и составление из них комбинаций. | 5 | |
| Тема 3.2. | Упражнения на снарядах | | 0/10 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах в учебной группе. | - | |
| Тема 4.3. | Вольные упражнения | | 1/10 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Методика проведения вольных упражнений в учебной группе. | - | |

| | | | | |
|---------------------------------|--|--|---------------|---|
| | | Правила составления индивидуальных и групповых вольных упражнений под музыкальное сопровождение. | | |
| Тема 4.4. | Хореографические упражнения | | 1/5 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Методика проведения хореографических упражнений в учебной группе. Демонстрация техники хореографических в вольных упражнениях и на снарядах (разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, равновесий; позиции рук, ног) | 5 | 2 |
| Раздел 5 | Формы и организация занятий по гимнастике | | 1/10 | |
| Тема 5.1 | Урок гимнастики в школе | | 1/5 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Содержание, формы организации и методика проведения занятий по гимнастике в школе. Задачи обучения гимнастике в школе. Типы уроков. Структура урока по гимнастике. Методика проведения урока по гимнастике в начальной школе. Методика проведения урока по гимнастике в средней школе по звеньям. Методика проведения урока по гимнастике в старшей школе с учетом возрастных особенностей. | - | |
| Тема 5.2 | Планирование и учет работы по гимнастике | | 0/5 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Планирование учебной работы по гимнастике. Основные документы планирования: примерная программа, учебный план, рабочая программа, тематический план, конспект урока. Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся. Учёт учебной работы: текущий, предварительный, итоговый. Правила проведения тестирования. | - | |
| | | | | |
| Тема 5.3 | Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике | | 0/2 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Методика проведения массовых гимнастических выступлений (МГВ) в помещении и на открытой площадке. Виды и характеристика соревнований. Документы для проведения соревнований. Система оценки. Уровни спортивной подготовленности по гимнастике. Материально-техническое обеспечение соревнований. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой, особенности их эксплуатации | - | |
| дифференцированный зачет | | | | |
| Всего | | | 14/162 | |
| Легкая атлетика | | | | |
| 3 семестр | | | 10/80 | |
| Раздел 1. | Введение | | 1/5 | |
| Тема 1.1. | Место и роль учебной дисциплины «Легкая атлетика» в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры | | 1/5 | |
| | Содержание учебного материала | | | |

| | | | | |
|------------------|---|--|-------------|------|
| | 1 | Цели, задачи и структура учебной дисциплины. Определение и содержание легкой атлетики. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений, их оздоровительное и прикладное значение; легкая атлетика в системе физического воспитания школьников. <u>Правила техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенические нормы при занятиях легкоатлетическими упражнениями.</u> | 1 | 1 |
| Тема 1.2. | История, этапы развития легкой атлетики в мире и Российской Федерации. | | 1/5 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в Древней Греции и Олимпийские игры. Развитие легкоатлетического спорта в России и Советском Союзе. Выход российских и советских легкоатлетов на международную арену и их достижения на Олимпийских играх и других международных соревнованиях. | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовка проектов по темам: «Легкая атлетика в Древней Греции и Олимпийские игры» «Развитие легкоатлетического спорта в России» | 6 | |
| Раздел 2. | Освоение техники специфических двигательных действий | | | |
| Тема 2.1. | Основы техники легкоатлетических видов | | 8/70 | |
| | Содержание учебного материала | | 2 | 1, 2 |
| | 1 | Основы техники ходьбы и бега. Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Особенности ходьбы и бега на различные дистанции. Техника бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | | |
| | 2 | Техника бега на короткие дистанции; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования, особенности бега по повороту. Техника выполнения специальных беговых упражнений. | | |
| | Практические занятия | | | |
| | | Выполнение упражнений: 1.Обучение технике спортивной ходьбы: ходьба, при которой нога ставится на землю с последующим перекатом на всю стопу; то же с постепенным увеличением скорости; ходьба широким шагом на дистанцию 50-100м; работа рук; спортивная ходьба с различной скоростью. | 2 | |
| | | 2. Обучение технике бега на короткие дистанции: техника высокого и низкого старта, стартового разгона, бега на дистанции, финиширования; пробегание различных отрезков с различной скоростью. | 2 | |
| | | 3. Обучение технике бега по повороту: бег на скорость по повороту с разным радиусом; техника низкого старта на повороте; выход с поворота. | 2 | |
| | | 3. Специальные беговые упражнения легкоатлета: бег с высоким | 1 | |

| | | | | |
|------------------|--|--|--------------|------|
| | | подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег прыжками, бег толчками, семенящий бег. | | |
| | | 4. Обучение технике бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование. | 1 | |
| | | 5. Обучение технике прыжков: техника прыжков в высоту способом «перешагивание». | 1 | |
| | | Обучение технике прыжков: техника прыжков в длину способом «согнув ноги». | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Отработка выполнения техники специально-беговых упражнений. Составление комплекса специально-беговых и прыжковых упражнений для проведения на учебной группе. Составление комплекса ОРУ для вводной части занятия. Подбор и составление комплекса специальных упражнений легкоатлета для выполнения техники различных видов легкой атлетики. Отработка выполнения техники легкоатлетических видов. Занятия в спортивной секции легкой атлетики. | 70 | |
| | 4 семестр | | 10/94 | |
| Тема 2.2. | Методика обучения легкоатлетическим видам | | 4 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Обучение физкультурно-спортивной деятельности как педагогический процесс: цели обучения; принципы обучения. | | 1 |
| | 2 | Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подводящие и специальные упражнения при обучении. | | 1, 2 |
| | 3 | Последовательность обучения видам бега, прыжков, метаний. Методика начального обучения видам легкой атлетики. | | 1, 2 |
| | 4 | Этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы. Выявление ошибок и их исправление. | | 1, 2 |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | | Обучение технике метаний: специальные и подготовительные упражнения для метания со вспомогательными снарядами, мячами и гранатами. Обучение технике метаний: последовательность в обучении; держанию и выбрасыванию снаряда; метанию мяча (гранаты) с места; метанию с бросковых шагов; выполнение разбега и отведение мяча (гранаты); метанию гранаты с полного разбега. Выполнение контрольных нормативов по метанию малого мяча. | | |

| | | | | |
|------------------|---|---|--------------|------|
| | | Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега на короткие дистанции: техника высокого и низкого старта, стартового разгона, бега на дистанции, финиширования; пробегание различных отрезков с различной скоростью. | | |
| | | Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование. | | |
| | | Методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивание». Обучение технике прыжков: Техника прыжков в высоту способом «перешагивание». | | |
| | | Методика обучения прыжку в длину способом «согнув ноги». Обучение технике прыжков: Техника прыжков в длину способом «согнув ноги». | | |
| | | Методика обучения метанию гранаты (малого мяча). Обучение технике метаний: техника метания гранаты, малого мяча | | |
| | | Организация соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований. | | |
| | | Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Оценка результатов. Заявления и протесты. Отмена соревнований. | | |
| | | Участники соревнований. Возраст участников. Допуск и заявки. Обязанности и права участников. Спортивная форма и номера. Представители и капитаны. | | |
| | | Судейская коллегия. Состав судейской коллегии. Судья, главный секретарь и его помощник. Судьи на дистанциях, этапах эстафет. Судьи на ходьбе. Судьи на финише. Судьи - хронометристы. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подбор средств и методов для обучения видам бега, прыжкам, метаниям (написание плана-конспекта). | 94 | |
| | | 5 семестр | 14/78 | |
| Раздел 2. | Освоение техники специфических двигательных действий | | | |
| Тема 2.1. | Основы техники легкоатлетических видов | | 6 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Техника эстафетного бега. | | 1, 2 |
| | 2 | Техника прыжка в длину способом «прогнувшись». | | 1, 2 |
| | 3 | Техника толкания ядра. | | 1, 2 |
| | 4 | Техника прыжка в высоту способом «перекидной» | | 1, 2 |
| | Практические занятия | | 8 | |

| | | | | |
|------------------|--|---|-------------|------|
| | | Выполнение движений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | | |
| | | Совершенствование техники бега на средние дистанции. | | |
| | | Обучение технике эстафетного бега. | | |
| | | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись». | | |
| | | Совершенствование метания гранаты. | | |
| | | Обучение технике толкания ядра. | | |
| | | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | | |
| | | Обучение прыжку способом «перекидной». | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 78 | |
| | | Анализ техники выполнения различных видов легкой атлетики: ходьбы, бега, прыжков, метаний. Подбор подготовительных и специальных упражнений легкоатлета для обучения техники легкоатлетических упражнений. Занятия в спортивной секции легкой атлетики. | 23 | |
| | | дифференцированный зачет | 2 | |
| | | 6 семестр | 4/40 | |
| Тема 2.2. | Методика обучения легкоатлетическим видам | | 1 | |
| | 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, климатических условий, наличие инвентаря и оборудования). | | 1 |
| | 2 | Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности. | | 1 |
| | 3 | Дозировка упражнений при различной направленности урока. | | 1, 2 |
| | 4 | Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. | | 1, 2 |
| | 5 | Особенности занятий с детьми различного возраста и пола. | | 1, 2 |
| | 6 | Внеурочные формы занятий по легкой атлетике. | | 1, 2 |
| | Практические занятия | | 3 | |
| | | Методика обучения технике эстафетного бега и прыжкам в длину способом «прогнувшись». | | |
| | | Методика обучения толканию ядра и прыжку в высоту способом «перекидной». | | |
| | | Анализ конспектов уроков, предложенных преподавателем. | | |
| | | Составление плана-конспекта урока. | | |
| | | Самостоятельное проведение урока по легкой атлетике и его | | |

| | | | | |
|------------------|---|--|---------------|---|
| | | самоанализ. | | |
| | | Анализ школьной программы по физической культуре раздела «легкая атлетика». | | |
| | | Составление положений соревнований по легкой атлетике для детей школьного возраста. | | |
| | | Места соревнований и оборудование по метанию мяча, гранаты, диска. Требования к снарядам. Выполнение практического судейства на учебной группе по заданию преподавателя. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Анализ методики обучения легкоатлетическим видам детей различного возраста. Составить план-график учебного процесса на год, четверть. На основе учебного плана-графика составить план-конспект урока и изготовить учебные карточки для данного урока. Составление планов конспектов уроков по легкой атлетике для учащихся различного возраста. Составление программ соревнований по легкой атлетике для детей школьного возраста: «День бегуна»; «День прыгуна»; «День здоровья». | 40 | |
| | | Экзамен | | |
| | | Всего | 38/292 | |
| | Лыжный спорт | | | |
| | | 2 семестр | 20/98 | |
| Раздел 1. | История, основные этапы развития лыжного спорта | | 2/8 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| з -1;з-2. | 1 | Лыжный спорт в системе физического воспитания личности. История, основные этапы развития лыжного спорта в мире, Российской Федерации. | 2 | 2 |
| у – 3. | Самостоятельная работа обучающихся | Задачи и значение учебной дисциплины, связь с другими дисциплинами. Понятие о системе физического воспитания, <u>терминология</u> . История развития лыжного спорта. Лыжный спорт в олимпийском движении. Выдающиеся успехи отечественных и зарубежных лыжников. Подготовка реферата по данной теме. | 8 | |
| Раздел 2. | Освоение техники и методики обучения профессионально значимых двигательных действий. | | 6/30 | |
| Тема 2.1. | Техника попеременных классических ходов. Методика обучения технике. | | 1 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| з – 3. | 1 | Стадии формирования двигательных умений и навыков. Факторы положительно и отрицательно влияющие на процесс формирования двигательного действия в технике лыжного спорта. Принципы и методы обучения. Дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении передвижению на лыжах. <u>Техника безопасности, охрана труда и санитарно-гигиенические</u> | 1 | 2 |

| | | | | |
|-----------------------|---|--|------------------|---|
| | | <u>нормы</u> | | |
| у – 2; 3; 5;8;9;10;11 | Практические занятия | Демонстрация классических лыжных ходов. | 5 | |
| | | Анализ техники попеременного двухшажного хода. | | |
| | | Взаимодействие навыков и последовательность обучения технике отдельных лыжных ходов. | | |
| | | Совершенствование техники специально-подводящих упражнений лыжника. | | |
| | | Освоение имитационных упражнений лыжника. | | |
| | | Освоение: скользящий шаг, его периоды и фазы. | | |
| | | Освоение: согласованность движения рук и ног в попеременном ходе. | | |
| | | Выполнение контрольных нормативов по технике попеременных ходов. <u>Анализ различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности</u> | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Разработка комплекса специально-подводящих и специально - подготовительных упражнений | 30 | |
| Тема 2.2. | Техника одновременных классических ходов. Методика обучения технике. | | 6/30 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| з – 3;5;14;15. | 1 | Взаимодействие навыков и последовательность обучения одновременным классическим ходам. Цикл движений в различных одновременных ходах. Принципы и методы обучения. | 1 | 2 |
| у – 2; 3; 5;8;9;10;11 | Практические занятия | Демонстрация движения рук и ног в одновременных ходах: беспашном, одношажном, двухшажном. | 5 | |
| | | Анализ техники одновременных ходов. | | |
| | | Варианты техники одновременных ходов. | | |
| | | Анализ устранения основных ошибок техники и методика их <u>Анализ различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности</u> | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подбор игры и эстафеты на лыжах закрепляющие технику классических ходов. | 30 | |
| Тема 2.3. | Способы перехода с одного хода на другой. Методика обучения | | 6/28 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| з – 3;5;13;14;15. | 1 | Способы перехода схода на ход. Последовательность обучения технике перехода. Основные ошибки при выполнении техники перехода с одного хода на другой методика их устранения. | 6/28 | 2 |
| | | | 4 семестр | |
| Тема 2.1 | Техника попеременных классических ходов. Методика обучения технике. | | 2/51 | |
| | Содержание учебного материала | | | |

| | | | | |
|------------------|---|--|------------------|-------------|
| з – 3;4;5;12;13. | 1 | Последовательность изложения программного материала по этапам обучения технике классических ходов. | 2 | 2 |
| | 2 | Организационно – методические указания при обучении техники переходов с хода на ход. Типичные ошибки в технике и методика их устранения. | | |
| | | Взаимодействие навыков и последовательность обучения технике отдельных лыжных ходов. | | |
| | | Освоение: согласованность движения рук и ног в попеременном ходе. Методика обучения | | |
| | | Анализ основных ошибок техники попеременных лыжных ходов и методика их устранения. | | |
| | | Совершенствование техники одновременных ходов, методика обучения. | | |
| | | Овладение этапами обучения технике хода | | |
| | | Выполнение контрольных нормативов по технике одновременных классических ходов. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подбор игры и эстафеты на лыжах закрепляющие технику классических ходов. | 51 | |
| | | Разработка комплекса игровых упражнений направленных на совершенствование техники. | | |
| | | Подготовка положения о соревнованиях в школе по лыжам. | | |
| | | Демонстрация полуконькового хода и его использование в обучении коньковым ходам. | | |
| | | Освоение: одновременный одношажный коньковый ход и его применение | | |
| | | Освоение: одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход | | |
| | | Освоение: техника конькового хода без отталкивания палками. | | |
| | | Подготовка, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам в базовой школе. | | |
| | | Экзамен | | |
| | | Всего | 32/247 | |
| Туризм | | | | |
| | | | 4 семестр | 6/42 |
| Раздел 1 | История, основные этапы развития туризма и спортивного ориентирования. | | 2/14 | |
| Тема 1.1. | История, основные этапы развития туризма и ориентирования | | 2/14 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания личности. История, основные этапы развития туризма и спортивного ориентирования в мире, Российской | 2 | 2 |

| | | | | |
|------------------|---|--|--------------|---|
| | | федерации. Виды туризма и их характеристика. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Задачи и значение учебной дисциплины, связь с другими дисциплинами. Терминология туризма и ориентирования. История развития туризма и ориентирования. Подготовка доклада по данной теме. | 14 | |
| Раздел 2. | Основы туристской подготовки. Освоение техники и методики тренировки в туризме и ориентировании. | | 2/ 14 | |
| Тема 2.1. | Личное и групповое снаряжение. | | 2/14 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, к месту привала и бивака, требования к продуктам. | 1 | 2 |
| | Практические занятия | Перечень личного и группового снаряжения похода выходного дня, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке, подготовка личного снаряжения к походу. Типы палаток, их назначение, недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор, ремонтный набор, специальное снаряжение. Зачетные требования по укладке рюкзака, подготовке снаряжения. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Составить перечень личного и группового снаряжения похода выходного дня. | 14 | |
| Тема 2.2 | Организация и подготовка похода. | | 2/14 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Цели похода, план, маршрут, график движения. Смета похода. Питание в походе. Документация, итоги похода. | 1 | 2 |
| | Практические занятия | Определение цели и района похода, изучение района похода, составление плана. Комплектование группы и распределение обязанностей в походе. Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление сметы похода. Оформление документов, подведение итогов похода. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Изучение района пригодного для совершения похода. | 14 | |
| | | 5 семестр | | |
| Тема 2.3. | Организация и проведение похода. | | 2/20 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Привалы и ночлеги. Места для бивака, основные требования к нему. Режим дня туристов в | 1 | 2 |

| | | | | |
|-----------------|---|---|----------|---|
| | | походе. Типа костров и установка палатки, туристские узлы. Питание в туристском походе. | | |
| | Практические занятия | Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря, разжигание костра, вязка туристских узлов. Составление меню, списки продуктов, приготовление пищи на костре. Типы костров, правила разведения костра, меры безопасности при обращении с огнем. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Разработать памятку о мерах безопасности при обращении с огнем в лесу. Составить меню на однодневный поход. Составить перечень туристских узлов. | 20 | |
| экзамен | | | | |
| Всего | | | 18/32+30 | |
| Плавание | | | | |
| 4 семестр | | | 6/42 | |
| Тема 1. | Содержание, организация, проведение и методы проведения занятий по плаванию | | 3/20 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Плавание – важное средство в системе физического воспитания. <i>Правила техники безопасности, охрана труда и санитарно-гигиенические нормы</i> | 1 | 2 |
| | 2 | Основные направления в развитии плавания. Средства и методы обучения и тренировки. | 1 | 1 |
| | 3 | Организация и проведение занятий. Методы проведения занятий по плаванию | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовка реферата на тему: «История развития и современное состояние плавания». - Подготовка реферата на тему: «Использование новых технологий и оборудования на занятиях по плаванию». - Подготовка реферата на тему: «Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятия плаванием». - Подготовка реферата на тему: «Лечебное (реабилитационное) плавание». - Подготовка реферата на тему: «Изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составление комплексов упражнений». - Подготовка реферата на тему: «Игры и развлечения на воде с элементами прикладного плавания». - Подготовка реферата на тему: «Применение оздоровительного плавания при различных заболеваниях: сердечно-сосудистой, | 20 | |

| | | | | |
|----------------|---|---|-------------|--|
| | | дыхательной, нервной систем». - Подготовка реферата на тему: «Советские и Российские чемпионы Олимпийских игр». | | |
| Тема 2. | Овладение техникой и методикой обучения спортивных способов плавания, прикладного плавания | | 3/22 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Овладение техникой и методикой обучения спортивных способов плавания | - | |
| | Практические занятия | | 3 | |
| | | <p>Подготовительные упражнения для ознакомления с водой.</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.</p> <p>Подготовительные упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.</p> <p>Учебные прыжки в воду.</p> <p>Овладение техникой плавания стилем «кроль на груди», способом «кроль на спине».</p> <p>Овладение техникой плавания способом «брасс», «дельфин».</p> <p>Овладение техникой стартов и поворотов.</p> <p>Освоение приемов прикладного плавания</p> <p>Овладение техникой прикладного плавания. Применение оздоровительного плавания при различных заболеваниях: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.</p> <p>Выполнение упражнений на воде при заболевании сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Оздоровительное, прикладное плавание, техника плавания.</p> <p>Влияние оздоровительного плавания на организм человека.</p> <p>Конспект занятия для обучения упражнениям для ознакомления с водой, ныряниям, скольжениям</p> <p>Группы упражнений для ознакомления с водой.</p> <p>Анализ методики занятий оздоровительным плаванием при сколиозе, плоскостопии, травмах опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Методика обучения плаванию детей школьного возраста</p> <p>Обучение технике плавания на боку, брассом на спине, нырянию в длину, глубину.</p> <p>Способы освобождения от захватов утопающего. Способы транспортировки. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.</p> <p><u>Изучение различных видов плавания, анализ техники выполнения двигательных действий с помощью электронных образовательных</u></p> | | |

| | | | | |
|---|---|---|----------------|---|
| | | <u>ресурсов</u> | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовка реферата на тему: «Техника спортивных способов плавания» | 22 | |
| Комплексный дифференцированный зачет | | | 2 | |
| Всего | | | 6/52+34 | |
| Баскетбол | | | | |
| 6 семестр | | | 20/126 | |
| Раздел 1. | Освоение техники и методики обучения профессионально значимых двигательных действий. | | 20/ 126 | |
| Тема 1.1. | Введение | | 2/20 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-1,2 | 1 | Баскетбол в системе физического воспитания личности. История, основные этапы развития баскетбола в мире, Российской Федерации. | 1 | 1 |
| | 2 | Задачи и значение учебной дисциплины, связь с другими дисциплинами. Понятие о системе физического воспитания, терминология. История развития игры баскетбол. Баскетбол в олимпийском движении. Выдающиеся успехи отечественных и зарубежных баскетболистов | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Выполнение задания по конспектированию материала из учебного пособия (выборочный конспект) Подготовка сообщения. | 20 | |
| Тема 1.2. | Стойка баскетболиста, передвижения, остановки, повороты. | | 4/26 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-3 | 1 | Стадии формирования двигательных умений и навыков. Факторы положительно и отрицательно влияющие на процесс формирования двигательного действия в технике баскетбола. <u>Правила техники безопасности, охрана труда и санитарно-гигиенические нормы</u> | 1 | 2 |
| У-2,4 | Практические занятия | Демонстрация взаимодействия навыков и последовательности обучения основной стойке баскетболиста. Освоение: остановка прыжком, двумя шагами, повороты на одной ноге вперед, назад. Освоение приема: передвижения приставными шагами в стойке защитника и нападающего. Техника безопасности при проведении занятий | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовка комплекса общеразвивающих и подготовительных упражнений баскетболиста. | 15 | |
| Тема 1.3. | Передачи и ловля мяча на месте и в движении, методика обучения. | | 2/20 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-2,3 | 1 | Взаимодействие навыков и последовательность обучения передаче и ловле мяча на месте и в движении. | 1 | 2 |
| У-2,4,6,7 | Практические занятия | Освоение: передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками сверху, двумя руками и одной с отскоком от пола. | 1 | |

| | | | | |
|-----------------|--|---|-------------|---|
| | | Освоение: ловля мяча двумя руками и одной рукой. | 20 | |
| Тема 1.4 | Ведение мяча на месте и в движении, методика обучения. | | 2/0 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| У-2,4,6,7 | Практические занятия | Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте со зрительным контролем Освоение техники ведения мяча с низким и высоким отскоком Освоение обводки соперника с поворотом и переводом мяча Демонстрация обводки соперника с использованием нескольких приемов подряд Выполнение зачетных упражнений и испытаний по технике ведения мяча | 2 | |
| Тема 1.5 | Передачи и ловля мяча на месте и в движении, методика обучения. | | 2/20 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| У-2,4,6,7,1 | Практические занятия | Освоение: передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками сверху, двумя руками и одной с отскоком от пола, на месте и в движении. Освоение: ловля мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении. Анализ основных ошибок техники передачи и ловли мяча и методика их устранения. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в условиях регламентированного противодействия одного или нескольких защитников. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подбор игр и игровые упражнения, закрепляющие технику ловли и передачи мяча. | 10 | |
| Тема 1.6 | Ведение мяча на месте и в движении, методика обучения. | | 2/20 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| З-3,5,6 | 1 | Разновидности техники ведения мяча. Последовательность обучения технике ведения мяча. Основные ошибки при выполнении техники ведения мяча и методика их устранения | 2 | 2 |
| У-2,4,6,7,1 | Практические занятия | Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте без зрительного контроля. Освоение техники ведения мяча с низким и высоким отскоком на месте и в движении. Освоение обводки соперника с изменением высоты отскока и направления. Демонстрация обводки соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) Изучение методики обучения технике ведения мяча, последовательность обучения. | | |

| | | | | |
|---------------------------------|---|---|-------------|---|
| | | Анализ основных ошибок при выполнении ведения мяча, методика их исправления. <u>Анализ различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности</u> | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <u>Разработка комплекса игровых упражнений направленных на совершенствование техники ведения.</u> | 12 | |
| Тема 1.7 | Броски мяча по кольцу с места, после ведения и в прыжке, методика обучения. | | 2/20 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-3,5,10 | 1 | Разновидности техники бросков мяча по кольцу с места и в движении. Последовательность изложения программного материала по этапам обучения. Организационно – методические указания при обучении техники бросков. Основные ошибки при выполнении бросков мяча с различных дистанций и методика их устранения. Контрольные упражнения по технике бросков. | 2 | 2 |
| У-2,3,4,6,7,1 | Практические занятия | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места: двумя руками от груди, двумя сверху, одной рукой от плеча, одной сверху Демонстрация: броски мяча в кольцо в прыжке. | 5 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовка положения о проведении конкурса по броскам мяча в кольцо Разработка положения о проведении конкурса «Баскетбол – шоу» для различных возрастных групп. | 3 4 | |
| Тема 1.8 | Тактические действия игры в защите и нападении. | | 2/20 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-3,5,6,10 | 1 | Классификация тактики нападения и защиты в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Функции во взаимодействии игроков. Тактические построения в защите и нападении в условиях, приближенных к соревновательным. | 2/10 | 2 |
| Тема 1.9 | Содержание, организация и методика проведения занятий по баскетболу в школе. | | 2/0 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-4,5 | 1 | Урок – основная форма организации занятий по баскетболу. Внеклассные занятия по баскетболу. | 2 | 2 |
| дифференцированный зачет | | | | |
| 6 семестр | | | 6/80 | |
| Тема 1.10 | Броски мяча по кольцу с места, после ведения и в прыжке, методика обучения. | | 2/0 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | | - | |
| У-2,3,4,6,7,1 | Практические занятия | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места: двумя руками от груди, двумя сверху, одной рукой от плеча, одной сверху, бросок способом «крюк». Демонстрация: броски мяча в кольцо после ведения различными способами: после выполнения двух шагов, бросок способом «крюк». Броски мяча с различных дистанции с сопротивлением партнера. | 2 | |

| | | | | |
|------------------|---|---|---------------|---|
| | | Составление таблицы «Последовательность обучения технике бросков» Анализ типичных ошибок в технике бросков, методика устранения ошибок. Совершенствование техники броска в соревновательных условиях. Выполнение зачетных упражнений и испытаний по броскам мяча в кольцо. | | |
| Тема 1.11 | Тактические действия игры в защите и нападении. | | 2/40 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-2,3,5,6,8,9,10 | 1 | Методика обучения тактике нападения в баскетболе. Индивидуальные действия: действие игрока без мяча, действие игрока с мячом. Сочетание индивидуальных тактических действий | 1 | 2 |
| | 2 | Методика обучения тактике защиты в баскетболе. Индивидуальные действия: действие против нападающего без мяча, действие против нападающего владеющего мячом. | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовка докладов по темам: 1. Индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передачи мяча. 2. Индивидуальные тактические действия с использованием ведения мяча. 3. Индивидуальные тактические действия с использованием бросков мяча в корзину. | 20 | |
| Тема 1.12 | Содержание, организация и методика проведения занятий по баскетболу в школе. | | 2/40 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-2,3,4,5,6,10 | 1 | Организация и методические основы проведения занятий по баскетболу. <u>Техника безопасности при проведении занятий. Планирование организации и содержания физкультурно-спортивной деятельности</u> | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <u>Составление конспекта урока по баскетболу.</u> Подбор игр и игровых упражнений по разделам программы. | 40 | |
| экзамен | | | | |
| Всего | | | 26/206 | |
| Волейбол | | | | |
| 4 семестр | | | 12/70 | |
| Раздел 1. | Освоение техники и методики тренировки профессионально значимых двигательных действий. | | | |
| Тема 1.1 | Введение. | | 2/20 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-1,2 | 1 | Волейбол в системе физического воспитания личности. История, основные этапы развития волейбола в мире, Российской федерации. <u>Техника безопасности, охрана труда и санитарно-гигиенические нормы.</u> | 1 | 1 |
| | 2 | Задачи и значение учебной дисциплины, связь с другими дисциплинами. Понятие о системе | 1 | 1 |

| | | | | |
|-----------------|--|---|-------------|---|
| | | физического воспитания, <i>терминология</i> . История развития игры волейбол. Волейбол в олимпийском движении. Выдающиеся успехи отечественных и зарубежных волейболистов | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Составление выборочного конспекта по материалам учебника | 20 | |
| Тема 1.2 | Стойки и перемещения волейболиста. | | 2/20 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-3 | 1 | Стадии формирования двигательных умений и навыков. Факторы положительно и отрицательно влияющие на процесс формирования двигательного действия в технике волейбола. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовка комплекса подводящих упражнений к перемещениям. | 20 | |
| Тема 1.3 | Передачи мяча на месте и в движении, методика обучения. | | 2/20 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-2,3 | 1 | Взаимодействие навыков и последовательность обучения передаче мяча сверху и снизу двумя руками на месте в движении. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <u>Разработка комплекса подводящих упражнений при обучении верхней передаче мяча.</u> | 5 | |
| | | Отработка техники верхней и нижней передачи двумя руками на самостоятельных и секционных занятиях | | |
| Тема 1.4 | Верхняя и нижняя прямая подача мяча, методика обучения. | | 2/10 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-3,5,6 | 1 | Последовательность обучения технике подачи мяча. Требования к технике подачи мяча. Основные ошибки при выполнении техники подачи мяча, и методика их устранения. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <u>Разработка комплекса подводящих упражнений, направленных на совершенствование техники подачи.</u> | 5 | |
| Тема 1.5 | Верхняя и нижняя прямая подача мяча, методика обучения. | | 2 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | | - | |
| У-1,2,3,4 | Практические занятия | Выполнение зачетных упражнений и испытаний по технике подачи мяча. | 2 | |
| Тема 1.6 | Прием мяча, подачи. Методика обучения. | | 2/15 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-3,5,10 | 1 | Последовательность изложения программного материала по этапам обучения. Организационно – методические указания при обучении технике приема мяча и подачи. Основные ошибки при выполнении приема мяча, и методика их устранения. Контрольные упражнения по технике приема. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовка учебных карточек с разработанным комплексом подводящих и подготовительных упражнений, направленных на освоение техники приема мяча. | 8 | |

| | | | | |
|------------------|---|---|------------------|--------------|
| | | зачет | | |
| | | | 5 семестр | 10/88 |
| Раздел 1. | Освоение техники и методики тренировки профессионально значимых двигательных действий. | | | |
| Тема 1.7. | Нападающий удар по ходу и с переводом, блокирование. Методика обучения. | | | 2/14 |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-3,5,6,10 | 1 | Последовательность обучения способам атакующего удара: прямой атакующий удар по ходу, с переводом, боковой. Блокирование одиночное и групповое. Типичные ошибки, методика их исправления. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <u>Подбор подготовительных и подводящих упражнений к нападающему удару, блокированию</u> | 14 | |
| Раздел 2 | Обучение тактике игры и технико-тактическая подготовка. | | | |
| Тема 2.1 | Тактические действия игры в нападении. | | | 2/16 |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-3,5,6,10 | 1 | Классификация тактики нападения и в волейболе. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении. Взаимодействие игроков. Последовательность обучения. | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <u>Подбор подготовительных и подводящих упражнений к индивидуальным, групповым, командным тактическим действиям.</u> | 16 | |
| Тема 2.2 | Тактические действия игры в защите. | | | 2/10 |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-3,5,6,10 | 1 | Классификация тактики защиты и в волейболе. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите. Взаимодействие игроков. Последовательность обучения. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <u>Подготовка упражнений по технике и тактике действия игроков в защите.</u> | 10 | |
| Тема 2.3 | Содержание, организация и методика проведения занятий по волейболу в школе. | | | 4/10 |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-4,5 | 1 | Урок – основная форма организации занятий по волейболу. Внеклассные занятия по волейболу. Организация и методические основы проведения занятий по волейболу. <u>Техника безопасности при проведении занятий.</u> | 2 | 2 |
| У-1,2,3,4,5,6,7 | Практические занятия | Написание конспекта по теме: Основные формы проведения занятий по волейболу в школе: урок, внеклассные занятия. Освоение методических основы проведения занятий по волейболу. Создание таблицы по методам организации деятельности на занятии волейболом. Составление необходимой документации для проведения занятий. <u>Техника безопасности при проведении занятий.</u> <u>Планирование организации и содержание физкультурно-спортивной деятельности</u> | 2 | |
| | Самостоятельная работа | <u>Составление конспекта урока по волейболу.</u> | 10 | |

| | | | | |
|------------------|---|---|-------------|---|
| | обучающихся | <u>Подбор игры и игровых упражнений</u> по разделам программы. | | |
| | | 6 семестр | | |
| Тема 2.4 | Методика развития физических качеств. | | | |
| | Содержание учебного материала | | 3/20 | |
| 3-3,4,5,6,7,9,10 | 1 | Общая физическая подготовка волейболиста. Специальная физическая подготовка. Методика развития физических качеств. Средства и методы развития физических качеств. Этапы развития двигательных качеств: координация, ловкость, гибкость, скоростно – силовые качества, выносливость. | 1 | 2 |
| У-2,3,4,5,6,7,9 | Практические занятия | Заполнение сравнительной таблицы по применению общепедагогических методов, основанных на активной двигательной деятельности. Заполнение сравнительной таблицы по этапам развития двигательных качеств Развитие физических качеств в различных формах занятий. Анализ динамики развития двигательных качеств, предусматривающая их изменение. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <u>Составление комплекса обще-подготовительных упражнений волейболиста.</u> <u>Составление комплекса специально – подготовительных упражнений.</u> <u>Разработка комплекса круговой тренировки по развитию физических качеств.</u> | 20 | |
| Тема 2.5 | Правила организации и проведение соревнований по волейболу в школе | | 3/10 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 3-7,8,9,11 | 1 | Значение соревнований. Основные документы соревнований. Основы судейства по волейболу. Техника безопасности. Материально-техническое обеспечение занятий. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий волейболом, особенности их эксплуатации. | 1 | 2 |
| У-1,4 | Практические занятия | Разработка сообщения «Значение соревнований в совершенствовании и развитии физических и технических качеств обучающихся». Подготовка и организация соревнования в соответствии с календарным планом и положением о соревнованиях, материально – техническое обеспечение соревнований. Совершенствование судейской практики по волейболу, основные документы соревнований. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовка положения о соревнованиях в школе по волейболу. Составление календаря игр при проведении соревнований по турам. Подготовка, организация и проведение соревнований по волейболу в базовой школе. | 10 | |
| ЭКЗАМЕН | | | | |

| | | | Всего | 28/198 | |
|---------------------------------------|--|---|-----------|--------|---|
| Ручной мяч, настольный теннис, футбол | | | | | |
| | | | 6 семестр | 6/80 | |
| Тема 1 | История возникновения и основные этапы развития футбола, ручного мяча, настольного тенниса | | | 2/26 | |
| | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | Краткий обзор развития настольного тенниса в России и мире. Оборудование и инвентарь. Основные моменты возникновения настольного тенниса в мире. Этапы развития и становления настольного тенниса как вида спорта. <i>Техника безопасности, охрана труда и санитарно-гигиенические нормы</i> | | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовить презентацию об игре настольный теннис | | 26 | |
| Тема 2 | Обучение технике игры в настольный теннис | | | 2/27 | |
| | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | Способы передвижения (одношажный, двухшажный). Шаги (приставные шаги). Прыжки. Рывки. Игровые стойки. Стойки: Правосторонняя. Нейтральная. Левосторонняя. Хватка ракетки. Техника выполнения подач. Специфические особенности подач. Типы подач по форме движения ракетки. Срезка слева. Срезка справа. Подрезка. Игровые функции подрезки. Подрезка справа. Подрезка слева. Варианты подрезки мяча. Резаная свеча. Виды плоских ударов: «мягкие», медленные – толчок, откидка; скоростные, темповые – подставка; активные, завершающие – толчок. Характеристика приёма – толчок, откидка, подставка. Виды подставок: активная, пассивная, замедляющая, подставка подрезкой, толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча. | | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Отработка технических приемов и отдельных элементов н. тенниса <i>Составление терминологического словаря игрока в настольный теннис</i> для детей, его оформление, подготовка к изданию, публичная защита | | 27 | |
| Тема 3 | Тактические действия игры в защите и нападении. | | | 2/27 | |
| | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | Техника и тактика одиночных и парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. | | 1 | 2 |
| | Практические занятия | Овладение тактикой одиночной игры. | | 4 | |

| | | | | |
|------------------|--|---|----------------|------|
| | | Овладение тактикой ведения парной игры. | | |
| | | | | |
| | Футбол | | 2/12+10 | |
| Раздел 1. | История, основные этапы развития футбола. | | 2/0+4 | |
| Тема 1.1 | История возникновения и основные этапы развития футбола | | 2/0+4 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | История возникновения и развития игры футбол. Общие представления об истории развития футбола в России. Футбол в Олимпийском движении. Современное состояние и перспективы развития игры футбол. Выдающиеся успехи отечественных и зарубежных футболистов. <i>Техника безопасности, охрана труда и санитарно-гигиенические нормы</i> | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовить презентацию о выдающемся отечественном футболисте или клубе. | 4 | |
| Раздел 2. | Освоение техники и методики тренировки профессионально значимых двигательных действий | | 2/12+6 | |
| Тема 2.1 | Стойка футболиста, передвижения. | | 2/0+3 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Стадии формирования двигательных умений и навыков. Факторы положительно и отрицательно влияющие на процесс формирования двигательного действия в технике футбола. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовка комплекс ОРУ и подготовительных упражнений для проведения разминки футболиста. | 3 | |
| Тема 2.2 | Передачи и остановка мяча на месте и в движении, методика обучения. | | 0/8+0 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Взаимодействие навыков и последовательность обучения передаче и остановке мяча на месте и в движении | - | 1, 2 |
| | Практические занятия | Освоение передач: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, носком, пяткой, головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъема, голенью, бедром, грудью. Техника игры вратаря: ловля нижних, высоких, полуввысоких мячей, отбивание и выбивание мяча. Анализ основных ошибок техники передачи и остановки мяча и методика их устранения. Совершенствование техники передачи и остановки мяча с противодействия одного или нескольких защитников. | 8 | |
| Тема 2.3 | Ведение мяча в движении, методика обучения. | | 0/5 | |
| | Содержание учебного материала | | | |

| | | | | |
|---------------------------------|--|---|---------------|------|
| | 1 | Разновидности техники ведения мяча. Последовательность обучения технике ведения мяча. Основные ошибки при выполнении техники ведения мяча и методика их устранения | - | 1, 2 |
| | Практические занятия | Овладение техникой ведения мяча внутренней, внешней стороной стопы и носком в движении по прямой. Овладение техникой ведения мяча внутренней, внешней стороной стопы и носком в движении с изменением направления и скорости. Обводка соперника с использованием «фингов» (обманных приемов). Методики обучения технике ведения мяча, последовательность обучения. Основные ошибки при выполнении ведения мяча, методика их исправления. | 3 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Разработка комплекса игровых упражнений, направленных на совершенствование техники ведения, ударов и остановок мяча. | 3 | |
| дифференцированный зачет | | | 1 | |
| 7 семестр | | | 12/126 | |
| Тема 2.4 | | | | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Содержание, организация и методика проведения занятий по настольному теннису Организация и проведение соревнований по н. теннису | 2/25 | 2 |
| | Практические занятия | Отработка ударов по мячу после ведения различными способами. Отработка ударов по мячу с различных дистанции, с сопротивлением партнера. Совершенствование техники ударов в соревновательных условиях. Демонстрация последовательности обучения технике ударов, методика обучения. Типичные ошибки в технике ударов, методика устранения ошибок. | | |
| Тема 2.5. | Тактические действия игры в защите и нападении. | | | |
| | Содержание учебного материала | | 2/25 | |
| | 1 | Классификация тактики нападения и защиты в футболе. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Функции во взаимодействии игроков. Тактические построения в защите и нападении в условиях, близких к соревновательным. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Освоение индивидуальных тактических действий, групповых тактических действий, командных тактических действий Совершенствование тактических взаимодействий в соревновательных условиях <u>Планирование организации и содержание физкультурно-спортивной деятельности</u> | 2 4 | |
| Тема 2.6. | Содержание, организация и методика проведения занятий по футболу в школе. | | 2/16 | |

| | | | | |
|------------------|---|---|-------------|---|
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Урок – основная форма организации занятий по футболу. Внеклассные занятия по футболу. Организация и методические основы проведения занятий по футболу. | 2 | 2 |
| | Практические занятия | Разработка конспекта по теме «Основные формы проведения занятий по футболу в школе: урок, внеклассные занятия». Заполнение таблицы «Методы организации деятельности на занятии футболом» Составление необходимой документации для проведения занятий. <u>Техника безопасности при проведении занятий.</u> | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <u>Составление конспекта урока по футболу.</u> Подбор игры и игровых упражнений по разделам программы. | 16 | |
| Тема 2.7. | Методика развития физических качеств футболиста. | | 2/10 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Общая физическая подготовка футболиста. Специальная физическая подготовка. Методика развития физических качеств. Средства и методы развития физических качеств. Этапы развития двигательных качеств: координация, ловкость, гибкость, скоростно-силовые, выносливость. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовка сообщений по теме «Развитие физических качеств в различных формах занятий» | 10 | |
| Тема 2.8 | Правила организации и проведение соревнований по футболу в школе | | 2/10 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Значение соревнований. Основные документы соревнований. Основы судейства по футболу. Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю, особенности их эксплуатации. Материально-техническое обеспечение занятий. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений для занятий футболом | 2 | 2 |
| Тема 1.3. | Передачи и ловля мяча на месте и в движении, методика обучения | | 2/20 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Взаимодействие навыков и последовательность обучения передаче и остановке мяча на месте и в движении | 2 | 2 |
| | Практические занятия | Освоение навыков: передачи мяча согнутой рукой сверху, прямой рукой снизу, за спиной, двумя руками снизу и двумя руками сверху, на месте и в движении. Освоение навыков: ловли мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении. <u>Анализ основных ошибок техники передачи и ловли мяча и методика их устранения.</u> Совершенствование техники передачи и ловли мяча в условиях регламентированного противодействия одного или нескольких защитников. | | |
| | Самостоятельная работа | <u>Разработка комплекса упражнений для разминки гандболиста</u> | 20 | |

| | | | | |
|--|---|--|-----------|--------|
| | обучающихся | | | |
| Тема 1.4. | Ведение мяча на месте и в движении, методика обучения | | 0/20 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Разновидности техники ведения мяча. Последовательность обучения технике ведения мяча. Основные ошибки при выполнении техники ведения мяча, и методика их устранения | - | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Составить алгоритм обучения детей технике ведения мяча | 20 | |
| | | | кдз | |
| | | | Всего | 28/198 |
| Новые виды физкультурно – спортивных занятий | | | | |
| | | | 6 семестр | 4/57 |
| Тема 1.1. | Стретчинг | | 2/30 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 1-12 у. 1-15 з. | 1 | Ознакомление и разучивание комплекса стретчинга с показа преподавателя. Правила техники безопасности <u>при выполнении комплекса упражнений стретчинга с инвентарём (блок и ремень для йоги, ролик и болстер).</u> | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовка реферата по теме: «История и этапы развития стретчинга». Составление конспекта комплекса стретчинга. Подготовка реферата по теме: «Особенности методики развития гибкости при выполнении стретчинга». Составление конспекта комплекса стретчинга. | 30 | |
| Тема 1.2. | Ритмическая гимнастика | | 2/27 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 1-12 у. 1-15 з. | 1 | Ознакомление и разучивание комплекса ритмической гимнастики с показа преподавателя. Правила техники безопасности. Подбор музыки к различным комплексам ритмической гимнастики Применение терминов при выполнении упражнений с новыми видами оборудования: многофункциональная рама и TRX-петли | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовка реферата по теме «История и этапы развития ритмической гимнастики в России»; Составление конспекта комплекса ритмической гимнастики; Совершенствовать технику выполнения комплекса ритмической гимнастики. | 27 | |
| | | | 7 семестр | 10/50 |
| Тема 1.3. | Аэробика | | 4/10 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 1-12 у. 1-15 з. | 1 | Содержание и структура занятий классической аэробикой. Основные типы движений ногами и руками в классической аэробике. Основные жесты и термины в аэробике. <u>Правила техники безопасности при выполнении комплекса аэробики.</u> | 2 | 2 |

| | | | | |
|--------------------|--|--|-------------|---|
| | Лабораторные работы | | - | |
| 1-12 у. 1-15 з. | Практические занятия | | 2 | |
| | <p>Ознакомление со структурой урока и с базовыми шагами по классической аэробике. Разучивание комплекса классической аэробики.</p> <p>Применение терминов при выполнении и показе комплекса аэробики.</p> <p>Совершенствование комплекса классической аэробики.</p> <p>Проведение разученного комплекса аэробики самостоятельно на учебной группе, с применением терминов и жестов при показе и рассказе</p> <p>Составление и подготовка к проведению и показу комплекса аэробики.</p> <p>Ознакомление и разучивание базовых шагов степ - аэробики.</p> <p>Составление основных шагов в комплекс и подбор музыкального сопровождения.</p> <p>Ознакомление и разучивание базовых шагов слайд – аэробики, фитбол – аэробики.</p> <p>Составление комплекса аэробики и разучивание на учебной группе.</p> <p>Материально-техническое обеспечение занятий. Разновидности оборудования и инвентаря для занятий аэробикой, особенности их эксплуатации (<u>фитбол, степ-аэробика</u>)</p> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <p>Подготовка реферата по темам: «История возникновения аэробики, степ – аэробики, слайд – аэробики, фитбол – аэробики».</p> <p>Подготовка реферата по теме: «Первые системы аэробики и их эволюция».</p> <p>Поиск в видео библиотеке или в интернете видео материалов с мастер классами аэробики.</p> <p>Составление конспекта комплекса.</p> | 10 | |
| Тема 1.4 | Пилатес | | 4/15 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 1-12 у. 1-15 з. | 1 | Особенности проведения занятия пилатесом. Правила техники безопасности. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <p>Подготовка реферата по теме: «История возникновения пилатеса».</p> <p>Поиск в видео библиотеке или в интернете видео материалов с мастер классами пилатеса.</p> <p>Составление конспекта комплекса пилатеса.</p> | 15 | |
| Тема 1.5 | Шейпинг | | 2/15 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| 1-12 у. 1-15 з. | 1 | Направления шейпинг систем. Правила техники безопасности. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа | Подготовка реферата по теме: «Шейпинг для беременных». | 15 | |

| | | | | |
|-----------------------------|--|--|--------|---|
| | обучающихся | Подготовка реферата по теме: «Шейпинг в общеобразовательных учреждениях». Составление конспекта комплекса шейпинга. <i>Табата-тренировка, кроссфит, интервальные тренировки</i> | | |
| кдз | | | 2 | |
| Всего | | | 14/107 | |
| Подвижные игры | | | | |
| 3 семестр | | | 6/40 | |
| Раздел 1. | Содержание и методика проведения подвижных игр | | 6/40 | |
| Тема 1.1. | Основы теории и методики проведения подвижных игр | | | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| з- 1;2;4;5;9;10;11;14. | 1 | Понятие об игре: основные признаки игровой деятельности; игра как потребность человека; подвижные и спортивные игры; отношения и конфликтные состояния в подвижных играх. Педагогическая характеристика подвижных игр: гигиеническое и оздоровительное значение и задачи подвижных игр; образовательные и воспитательные задачи. | 1 | 2 |
| | 2 | Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр: основные задачи руководителя игры; подготовка к проведению игры; организация играющих; Руководство процессом игры; подведение итогов игры; особенности проведения игр-эстафет; методика решения педагогической задачи в игре. | 1 | |
| | 3 | Материально-техническое обеспечение занятий по подвижным играм. Подбор и использование инвентаря для проведения игр. Особенности проведения игр на местности, в водоеме, на катке, лыжном стадионе. Предупреждение травматизма при проведении подвижных игр и игровых упражнений. | 2 | |
| | 4 | Характеристика игр и методика их применения в связи с возрастными особенностями: подвижные игры для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Подготовка сообщения и написание реферата по следующим темам: «Социальная сущность игры и ее роль в современном обществе: возникновение и развитие игры; взгляды на игру педагогов и ученых; развитие подвижных игр в России». | 40 | |
| | | Подбор игровых упражнений и игр, составление конспекта для проведения их на учебных занятиях. | | |
| | | 4 семестр | | |
| Тема 1.2. | Формы организации подвижных игр | | 4/30 | |
| | Содержание учебного материала | | | |
| з- 2;3;5;6;7;8;10;12;13;15. | 1 | Подвижные игры в урочной форме физической культуры: задачи игр на уроках физической культуры; место игры в школьном уроке; организация игр на уроках в 1-2-х классах; 3-4-х классах; 5-7-х, 8-11-х классах. | 1 | 2 |

| | | | | | |
|-------|------------------------------------|---|--|-------|--|
| | 2 | Подвижные игры во внеурочных формах работы в школе: игры на переменах; в группах продленного дня; игры в спортивных секциях; игры на школьных праздниках. | | 1 | |
| | 3 | Соревнования по подвижным играм: по отдельным видам подвижных игр; по комплексам подвижных игр. Игры в оздоровительном лагере. | | 1 | |
| | 4 | Подвижные игры в занятиях спортом. | | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | Составление программ, положений, сценариев физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. | | 30 | |
| | | Составление картотеки по подвижным играм. | | | |
| КДЗ | | | | | |
| Всего | | | | 10/70 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

- 3.1.1 учебного кабинета № 30 Теории и истории физической культуры, теории и методики физического воспитания, здоровьесбережения, безопасности жизнедеятельности и охраны труда, Кабинет врачебного контроля и массажа
- 3.1.2 лаборатории -
- 3.1.3 зала Спортивный зал для занятий ЛФК, фитнесом, тренажерный зал (корпус 2)
спортивный зал (корпус 1);
открытая спортивная площадка широкого профиля;
Баскетбольная площадка
Волейбольная площадка (корпус 1);
лыжная база (корпус 1);
библиотека;
читальный зал с выходом в сеть Интернет.
- 3.1.4. мастерская фитнес» 3 по компетенции «Физическая культура, спорт и

3.1.4. Оборудование учебного кабинета

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|-----------|--|------------|
| | Спортивный зал для занятий лечебной физической культуры, фитнесом. Тренажерный зал (корпус 2) | |
| I. | Демонстрационное оборудование | |
| 1. | Хореографический станок настенный | 2 |
| 2. | Теннисный стол START LINE Game Indoor | 4 |
| 3. | Беговая дорожка DFC LV1004 | 2 |
| 4. | Велотренажер магнитный Life Gear 20231 | 2 |
| 5. | Эллиптический тренажер DFK WE1006 | 2 |
| 6. | Мини-степпер DFKSC-S007 | 3 |
| 7. | Зеркало травмобезопасное | 7 |
| 8. | Ракетка для настольного тенниса | 20 |
| 9. | Мяч для настольного тенниса | 10 |
| 10. | Мат гимнастический | 5 |
| 11. | Мат спортивный жесткий | 5 |
| 12. | Коврик гимнастический | 20 |
| 13. | Фитбол STAR FIT | 10 |
| 14. | Набор эспандеров трубчатых | 2 |
| 15. | Утяжелители для рук | 10 |
| 16. | Шагомер | 5 |
| 17. | Секундомер | 2 |
| 18. | Конус игровой | 2 |
| 19. | Скамья со спинкой и вешалкой | 4 |
| 20. | Стеллаж металлический серый | 1 |
| 21. | Скамья белая | 3 |
| 22. | Скамья со спинкой | 2 |

| | | |
|-------------|---|----------------------------|
| 3. | Мяч футбольный | К |
| 4. | Скакалки | 30 |
| 7. | Сетка волейбольная | |
| 8. | Гимнастическая палка | |
| 5. | Гантели разборные | 2 |
| 6. | Скакалки | 13 |
| 7. | Мячи набивные | 3 |
| 8. | Тонометр | 1 |
| 9. | Гири 16 кг | 1 |
| 10. | Шведская стенка | 3 |
| 11. | Покрывало для массажных столов | 2 |
| 12. | Диск гимнастический | 2 |
| II. | Технические средства обучения | |
| 1. | Ноутбук (переносной) | 1 |
| 2. | Мультимедиа проектор (переносной) | 1 |
| 2. | Музыкальный центр | 1 |
| III. | Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде) | |
| 1. | Слайды (диапозитивы) по разделам курса: - легкая атлетика; - гимнастика; - спортивные игры; - лыжная подготовка. | Д Д Д Д |
| 2.. | Видеофильмы: - комплексы стретчинга; - ритмическая гимнастика; - аэробика «Базовые шаги»; - аэробика «Тренировочные занятия»; - пилатес; - шейпинг | 15 5 4 6 8 |
| 3. | Слайды (диапозитивы) по разделам курса: - виды аэробики | Д |
| 4. | Аудиозаписи и фонохрестоматии: - музыкальное сопровождение для занятий аэробикой; - музыкальное сопровождение для занятий пилатесом; - музыкальное сопровождение для занятий стретчингом; - музыкальное сопровождение для занятий шейпингом | Д Д Д Д |
| 5. | Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций по всем темам курса | Д |
| 6. | Материалы к практическим занятиям по дисциплине - учебно – практические материалы | 15 |
| 7. | Материалы по организации самостоятельной работы | Д |
| 8. | Комплекты контрольно-оценочных средств - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации | 30 30 |
| IV | Учебно-методические материалы по дисциплине | |
| 1 | Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций; - опорные схемы по теме «Специфические методы при изучении комплекса аэробики» | К К |
| 2 | Материалы к практическим занятиям по дисциплине | |

| | | |
|---|--|------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - комплексы стретчинга; - ритмическая гимнастика; - аэробика «Базовые шаги»; - аэробика «Тренировочные занятия»; - пилатес; - шейпинг | 15 5 4 6 8 |
| 3 | Материалы по организации самостоятельной работы <ul style="list-style-type: none"> - комплексы стретчинга; - ритмическая гимнастика; - аэробика «Базовые шаги»; - аэробика «Тренировочные занятия»; - пилатес; - шейпинг | 15 5 4 6 8 |
| 4 | Комплекты контрольно-оценочных средств <ul style="list-style-type: none"> - материалы для входного контроля; - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации; - материалы для итоговой аттестации | К К К К |

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|-------------|--|-------------------|
| | Спортивный зал (корпус 2) | |
| I. | Оборудование | |
| 1. | <ul style="list-style-type: none"> - мяч баскетбольный; - мяч волейбольный; - мяч футбольный; - скакалка; - гимнастическая скамейка; - шведская стенка; - сетка волейбольная; - гимнастическая палка; - секундомер; - стол для настольного тенниса; - ракетка для настольного тенниса; - мяч для настольного тенниса | 30 экземпляров |
| II. | Технические средства обучения | |
| 1 | Музыкальный центр | 1 |
| III. | Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде) | |
| 1. | Презентации по всем разделам курса: <ul style="list-style-type: none"> - легкая атлетика; - гимнастика; - спортивные игры; - лыжная подготовка | Д |
| 3. | Аудиозаписи и фонохрестоматии | К |
| IV. | Учебно-методические материалы по дисциплине | |
| 1. | Материалы по теоретической части дисциплины: <ul style="list-style-type: none"> - конспекты лекций по всем темам курса | Д |
| 2. | Материалы к практическим занятиям по дисциплине: <ul style="list-style-type: none"> - учебно-практические материалы | 15 экз. |

| | | |
|----|---|-------------------|
| 3. | Материалы по организации самостоятельной работы | Д |
| 4. | Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации | 30 экземпляров |

| | Кабинет врачебного контроля и массажа | Примечание |
|----|--|-------------------|
| 1. | Массажный стол | 3 |
| 2. | Стул ученический ростовой | 1 |

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|-------------|---|-------------------|
| | Спортивный зал (корпус 1) | |
| I. | Оборудование | |
| 1. | Рабочее место преподавателя | 1 |
| 2. | Демонстрационная доска | 1 |
| 3. | Скамейки гимнастические | 3 |
| 4. | Маты гимнастические | 10 |
| 5. | Брусья гимнастические разновысокие | 1 |
| 6. | Козел гимнастический | 1 |
| 7. | Мостик гимнастический | 1 |
| 8. | Бревно гимнастическое | 1 |
| 9. | Стойки для прыжков в высоту | 1 |
| 10. | Щиты баскетбольные | 2 |
| 11. | Сетка волейбольная | 1 |
| 12. | Мячи баскетбольные | 15 |
| 13. | Мячи волейбольные | 8 |
| 14. | Мячи футбольные | 3 |
| 15. | Конусы | 20 |
| 16. | Скакалки | 20 |
| 17. | Палки гимнастические | 10 |
| 18. | Канат для лазания | 1 |
| 19. | Винтовки пневматические | 2 |
| 20. | Лыжи пластиковые | 20 |
| 21. | Лыжи деревянные | 30 |
| 22. | Ботинки лыжные | 40 |
| 23. | Палки лыжные | 25 |
| 24. | Веревки туристические | 2 |
| 25. | Карабины туристические | 10 |
| 26. | Страховки универсальные туристские | 5 |
| 27. | Компас туристический | 10 |
| 28. | Секундомеры | 2 |
| 29. | Обручи гимнастические | 15 |
| II. | Технические средства обучения | |
| 1. | Компьютер | 1 |
| 2. | Принтер | 1 |
| 3. | Музыкальный центр | 1 |
| III. | Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде) | |
| 1. | Видеофильмы: | |

| | | |
|------------|---|-----------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - лыжный спорт – методика обучения технике; - баскетбол – методика обучения технике игры; - туризм – вязка туристских узлов; - легкая атлетика; - волейбол | 1 1 1 1 1 |
| 2. | Презентации по всем разделам курса: <ul style="list-style-type: none"> - легкая атлетика; - баскетбол; - волейбол; - футбол; - гандбол; - плавание; - лыжный спорт и туризм; - гимнастика; - йога; - фитнес и др. | Д |
| 3. | Аудиозаписи: <ul style="list-style-type: none"> - музыкальные диски; - кассеты; - флешки и жесткие диски | К |
| IV. | Учебно-методические материалы по дисциплине | |
| 1. | Материалы по теоретической части дисциплины: <ul style="list-style-type: none"> - конспекты лекций; - конспекты-опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал | Д |
| 2. | Комплекты контрольно-оценочных средств: <ul style="list-style-type: none"> - материалы для входного контроля; - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации; - материалы для итоговой аттестации | К |

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|---|--|------------|
| Кабинет № 30 теории и методики физического воспитания, теории и истории физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда | | |
| I. | Оборудование | |
| 1. | Рабочие места по количеству обучающихся | К |
| 2. | Рабочее место преподавателя | 1 |
| 3. | Классная доска | 1 |
| 4. | Корзина для мусора | 1 |
| II. | Технические средства обучения | |
| 1. | Ноутбук | 1 |
| 2. | Мультимедийный проектор | 1 |
| 3. | Проектная доска | 1 |
| III. | Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде) | |

| | | |
|------------|--|---|
| 1. | Видеофильмы: -Вредный здоровый образ жизни -Здоровый образ жизни -Парфий Иванов (система закаливания) -Чемпионы (фрагменты фильма) -«Тренер» 2014 г. (фрагменты фильма) -фрагменты уроков физической культуры - фрагменты учебно-тренировочных занятий - фильмы серии «Среда обитания» | Д |
| IV. | Печатные пособия | |
| 1. | Портреты: - П.Ф. Лефгафт - П. де Кубертен | Д |
| 2. | Схемы по разделам курсов: -Средства физического воспитания -Методы физического воспитания -Формы занятий физическими упражнениями -Классификация уроков в зависимости от решаемых задач | Д |
| V. | Учебно-методические материалы по дисциплине | |
| 1. | Материалы по теоретической части МДК: - конспекты лекций по теории и методике ФК; - рабочая программа ФГОС по физической культуре 1-4 кл. А.П. Матвеев - рабочая программа ФГОС по физической культуре 1-4 кл. В.И. Лях - рабочая программа ФГОС по физической культуре 5-9 кл. А.П. Матвеев - рабочая программа ФГОС по физической культуре 5-9 кл. В.И. Лях - Холодов «Теория и методика физического воспитания» - Железняк «Теория и методика физического воспитания» - Железняк «Основы научно-методической деятельности» - Схема анализа урока физической культуры - Статьи журнала «Спорт в школе» | Ф |
| 2. | Материалы к практическим занятиям по дисциплине: - «Практикум по теории и методике физического воспитания» Холодов | Д |
| 3. | Материалы по организации самостоятельной работы: - Методические рекомендации по организации самостоятельных работ | К |
| 4. | Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации; - материалы для итоговой аттестации. | К |

| | Открытая спортивная площадка широкого профиля | Примечание |
|----|---|-------------------|
| 1. | Перекладыны длиной 2 метра | 3 |
| 2. | Брусья параллельные длиной по 3 метра | |
| 3. | Рукоход длиной 8,5 метров | |
| 4. | Баскетбольная заасфальтированная площадка с баскетбольными щитами | |
| 5. | Волейбольная песочная площадка со стойками для сетки | |
| 6. | Прыжковая яма | |

| | Лыжная база | Примечание |
|---|--------------------|-------------------|
| 1 | Лыжи пластиковые | 20 |
| 2 | Лыжи деревянные | 30 |
| 3 | Ботинки лыжные | 40 |
| 4 | Палки лыжные | 25 |

| | | |
|------------|--|------------------|
| II. | Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде) | |
| 1 | Видеофильмы: - лыжный спорт – методика обучения технике - классификация лыжных ходов - серия фильмов о великих лыжниках и биатлонистах | Д |
| 2 | Слайды (диапозитивы) по разделам курса: - лыжный спорт и туризм; - техника безопасности при занятиях лыжным спортом - история лыжного спорта | Д |
| IV | Учебно-методические материалы по дисциплине | |
| 1 | Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций; - конспекты – опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал | Д Д К К |
| 4 | Комплекты контрольно-оценочных средств - материалы для входного контроля; - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации; - материалы для итоговой аттестации | К К К К |

Оборудование мастерской 3 по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|------------|--|-------------------|
| 1. | Рабочие места по количеству обучающихся | 100% |
| I. | Технические средства обучения | |
| 1 | Ноутбук с периферийным и сетевым оборудованием | 16 |
| 2 | Зеркальный фотоаппарат, со штативом и картой памяти | 6 |
| 5 | Флипчарт | 1 |
| 6 | Мебель: шкаф, столы, стулья | 31 |
| 7 | Оргтехника: принтеры струйный цветной, лазерный ч/б | 2 |
| II. | Оборудование | |
| 13. | <u>Ринги (изотонические кольца)</u> | 7 |
| 14. | <u>Роллы (цилиндры)</u> | 7 |
| 15. | <u>Ремни для йоги</u> | 7 |
| 16. | <u>Блоки для йоги</u> | 7 |
| 17. | <u>Болстеры</u> | 7 |
| 18. | <u>Полусфера гимнастическая bosu</u> | 7 |
| 19. | <u>Мнофункциональная рама</u> | 1 |
| 20. | <u>Мишень и крепление мишени</u> | 2 |
| 21. | <u>Скамья для пресса навесная</u> | 2 |
| 22. | <u>Держатели для штанги</u> | 4 |
| 23. | <u>Плиометрическая тумба</u> | 1 |
| 24. | <u>TRX-петля</u> | 2 |
| 25. | <u>Бодибар 4 кг</u> | 7 |
| 26. | <u>Бодибар 6 кг</u> | 7 |
| 27. | <u>Кольцевой амортизатор (Резиновый амортизатор. Нагрузка 14-45 кг. Длина - 104 см. (полная длина 208 см.); Толщина - 4,5 мм. Ширина - 3 см.</u> | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | <u>Беспровное соединение. Материал - 100% латекс).</u> | |
| 28. | <u>Кольцевой амортизатор (Резиновый амортизатор. Нагрузка 23-68 кг. Длина - 104 см. (полная длина 208 см.); Толщина - 4,5 мм. Ширина - 6,5 см. Беспровное соединение. Материал - 100% латекс).</u> | 1 |
| 29. | <u>Кольцевой амортизатор</u> | 1 |
| 30. | <u>Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый</u> | 7 |
| 31. | <u>Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний</u> | 7 |
| 32. | <u>Канат</u> | 2 |
| 33. | <u>Гриф</u> | 2 |

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные и дополнительные источники:

1. Бутин, И.Н. Лыжный спорт [Текст] / И.Н. Бутин. – М.: Владос, 2014.- 368с.
2. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры/ В.А, Лепёшкин. – М.: Советский спорт, 2014. – 98с.
3. Ермолаева, А. Моделирование на уроках в начальной школе. Модели, разработки уроков, практические задания, проектная деятельность [Текст] / А. Ермолаева. – М.: Глобус; Панорама, 2015. – 188с.
4. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст] учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др. – М Издательский центр Академия, 2013 . – 272с. – 2- изд.
5. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высших профессиональных образования [Текст] / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др. – М. Издательский центр Академия. - 2012. – 176.
6. Торочкова, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [Текст]/ Т.Ю. Торочкова, Н.Ю. Аристова, И.А. Демина и др. – М.: Издательский центр Академия, 2014. – 272с.
7. Шмакова, Н.А. Коньковый ход [Текст]: методическое пособие для студентов / Н.А. Шмакова.- Курган, 2018. – 29с.

Интернет – ресурсы:

1. Учительский портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.openclass.ru/node/324>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Российский образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru/default.asp>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://standart.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

3.3. УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным работам, организация возможности самотестирования и др.);

- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;

- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;

- результативной организации самостоятельной работы обучающегося с оценкой каждого вида деятельности обучающегося;

- организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: do.kpk.kss45.ru.

- Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>

- Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.

- TeamViewer - программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.

– Skype.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| № | Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|----|---|--|
| | Освоенные умения | |
| 1 | Планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности | Наблюдение и оценка на практических занятиях, дифференцированный зачет Задание в форме ДЭ |
| 2 | Выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности | Наблюдение, оценивание выполнения технических нормативов <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| 3 | Использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности | Опрос, наблюдение на практических занятиях |
| 4 | Применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений | Оценивание выполнения технических нормативов, наблюдение <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| 5 | Обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности | Наблюдение, опрос на практических занятиях, производственной практике Задание в форме ДЭ |
| 6 | Подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря | Наблюдение на практических занятиях, опрос |
| 7 | Использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации | Наблюдение и оценка на практических занятиях |
| 8. | соблюдать технику безопасности на занятиях, <u>охрану труда и Санитарно-гигиенические нормы</u> | <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| | <u>- оформлять документы в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований;</u> <u>- оформлять презентационный материал (текстовый и цифровой) в зависимости от вида деятельности и предъявляемых требований.</u> | <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| | <u>- грамотно применять профессиональную терминологию в зависимости от вида деятельности;</u> <u>- осуществлять качественный показ техники</u> | <u>Задание в форме ДЭ</u> |

| | | |
|---|---|---|
| | <p><u>двигательных действий:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>отбирать и применять оборудование и инвентарь с учетом их специфики и назначения;</u> - <u>осуществлять дозировку физической нагрузки при организации и проведении различных видов деятельности;</u> - <u>предлагать подходящие варианты упражнений с учетом особенностей или потребностей занимающегося;</u> - <u>осуществлять контроль за техникой выполнения двигательного действия и исправлять ошибки;</u> - <u>осуществлять комплексный подход при составлении индивидуального плана тренировок с учетом анализа полученных результатов и индивидуального запроса занимающихся.</u> | |
| | <p><u>Проводить анализ различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>определять путем наблюдения характеристики видов профессиональной деятельности, с целью отбора упражнений;</u> - <u>осуществлять биомеханический анализ движения;</u> - <u>осуществлять отбор контрольных нормативов и функциональных проб;</u> - <u>владеть диагностическим инструментарием;</u> | <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| | <p><u>Осуществлять коммуникации с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом</u> | <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| | <p><u>Использовать современные технологии в процессе организации различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>применять новейшие технологии и оборудование для организации тренировочного процесса в области спорта и фитнеса;</u> | <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| | Усвоенные знания | |
| 1 | Историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности | Оценивание реферата по данной теме, экспресс-опрос, оценка <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| 2 | Терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности | Наблюдение и оценка, терминологический диктант |
| 3 | Технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности | Оценка технических действий, контрольные срезы <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| 4 | Содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе | Наблюдение и оценка на практических занятиях и практике <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| 5 | Методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности | Экспресс – опрос и оценка, оценка по результатам выполнения нормативов по О.Ф.П. <u>Задание в форме ДЭ</u> |

| | | |
|----|---|---|
| 6 | Особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности | Оценка по результатам выполнения зачетных упражнений <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| 7 | Особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности | Наблюдение и оценка на практических занятиях и практике |
| 8 | Основы судейства по базовым видам спорта | Наблюдение и оценка на практических занятиях и практике |
| 9 | Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации | Оценка по результатам тестирования по данной теме, наблюдение, индивидуальная беседа <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| 10 | Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю | Оценка результатов выполнения заданий текущего контроля <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| 11 | общие требования к организации и проведению рабочего процесса с учетом Техники безопасности, <u>охраны труда и Санитарно-гигиенических норм:</u> - <u>специфику подготовки оборудования перед началом деятельности (осмотр-тестирование);</u> - <u>специфику расстановки субъектов и размещения спортивного инвентаря / оборудования в зависимости от планируемого вида деятельности;</u> - <u>требования к внешнему виду в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности;</u> - <u>существующие правила безопасности и Санитарно-гигиенические нормы;</u> - <u>специфику планирования времени в зависимости от вида деятельности;</u> - <u>существующие правила по окончанию запланированного вида деятельности;</u> - <u>существующие правила зонирования места проведения в зависимости от вида деятельности;</u> требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; | <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| 12 | - <u>требования, предъявляемые к разработке документов в зависимости от вида деятельности;</u> - <u>требования, предъявляемые к оформлению документов в зависимости от вида деятельности;</u> - <u>требования, предъявляемые к разработке презентационного материала (текстового и цифрового) в зависимости от вида деятельности;</u> - <u>требования, предъявляемые к оформлению презентационного материала (текстового и цифрового) в зависимости от вида деятельности;</u> | <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| 13 | <u>Планирование организации и содержания физкультурно-спортивной деятельности;</u> - <u>требования к профессиональной терминологии;</u> - <u>специфику, назначение, применение всего оборудования и инвентаря;</u> - <u>анатомо-физиологические особенности различных возрастных групп населения;</u> - <u>приемы дозирования и изменения физической</u> | <u>Задание в форме ДЭ</u> |

| | | |
|----|--|---------------------------|
| | <u>нагрузки;</u> <u>- способы осуществления контроля за техникой выполнения двигательного действия и исправления ошибок;</u> <u>- специфику составления индивидуального плана тренировок в зависимости от полученных результатов тестирования и запросов занимающихся.</u> | |
| 14 | <u>Проведение анализа различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности</u> <u>- специфику видов профессиональной деятельности;</u> <u>- биомеханическую структуру движений;</u> | <u>Задание в форме ДЭ</u> |
| 15 | <u>Использование современных технологий в процессе организации различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности:</u> <u>- возможность использования и принципы работы современных технологий для демонстрации разных видов деятельности;</u> <u>- возможность использования и принципы работы с интерактивным и видео оборудованием для демонстрации разных видов деятельности</u> | <u>Задание в форме ДЭ</u> |