

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной  
деятельности**

**для студентов, обучающихся по специальности**

**49.02.01 Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544 Н (с изм. от 25.12.2014), с учетом примерной образовательной программы среднего профессионального образования, рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по специальности

<small>код</small>	<small>наименование специальности</small>
<b>49.02.01</b>	<b>Физическая культура</b> <i>(программа подготовки специалистов среднего звена)</i>

**Разработчики:**

	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень (звание) [квалификационная категория]</b>	<b>Должность</b>
1	Емельянова Наталья Александровна	высшая	преподаватель
2	Байбатыров Аманжол Жантасович	высшая	преподаватель
3	Катайцев Геннадий Алексеевич	высшая	преподаватель
4	Степанова Татьяна Маркеловна		преподаватель
5	Тетенин Олег Витальевич		преподаватель
6	Шмакова Надежда Александровна	первая	преподаватель

<b>Рассмотрено на заседании МК по физической культуре</b>			
	<b>Фамилия, имя, отчество руководителя МО</b>	<b>Дата заседания МО</b>	<b>№ протокола</b>
1	Байбатыров Аманжол Жантасович	28.08.2025	№ 1

<b>Согласовано на заседании научно-методического совета</b>	
<b>Дата заседания НМС</b>	<b>№ протокола</b>
29.08.2025	№ 1

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	36
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	45

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности

### 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

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

Общепрофессиональный цикл,  
общепрофессиональные дисциплины, 246 ч

в вариативную часть циклов ППССЗ

Общепрофессиональный цикл,  
общепрофессиональные дисциплины, 740 ч.

Учебная дисциплина связана с дисциплиной БД.10 Физическая культура, ДДВ.01 Практикум по физической культуре (Введение в специальность) общеобразовательного цикла, СГ.04 Физическая культура социально-гуманитарного цикла, ОП 17. Практикум по физическому совершенствованию в избранном виде спорта общепрофессионального цикла.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5	– выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; – использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении	– технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; – терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; – технику безопасности на занятиях

ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5	физических упражнений; – использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки; – методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; – методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; – основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.
--------------------------------	---	---

Освоение дисциплины направлено на развитие общих, профессиональных компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 1.1.	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
ПК 1.2.	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 1.4.	Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК 1.5.	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 2.1.	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре
ПК 3.3.	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	986
теоретическое обучение	108
практические занятия	854
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 5, 6, 8 семестрах; экзамена в 3, 4, 7 семестрах	24

№ п/п	Наименование раздела программы	Максимальная нагрузка обучающегося	Обязательная аудиторная нагрузка	Из них уроков, семинаров	Из них практические занятия
1	Гимнастика	47	44	4	40
2	Легкая атлетика	177	172	20	152
3	Лыжный спорт	163	158	22	136
4	Туризм	42	42	10	32
5	Плавание	46	46	4	42
6	Баскетбол	142	142	14	128
7	Волейбол	145	142	16	126
8	Ручной мяч, настольный теннис	123	120	10	110
9	Новые виды физкультурно-спортивных занятий	66	64	4	60
10	Подвижные игры	35	32	4	28
	<b>ИТОГО</b>	<b>986</b>	<b>962</b>	<b>108</b>	<b>854</b>

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности**

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	
Гимнастика				
Раздел 1.			4/40	
Тема 1.1 Гимнастическая терминология	Содержание учебного материала		2/0	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5
	1	Значение гимнастической терминологии, требования к ней	2	
	2	Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов)		
	3	Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений)		
	4	Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами)		
Тема 1.2 Методические особенности проведения строевых упражнений	Содержание учебного материала		2/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5
	1	Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы	2	
	2	Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям		
	Практические занятия		4	
	Практическое занятие 1	Выполнение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий	4	
Тема 1.3. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	Практические занятия		0/12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5
	Практическое занятие 2	Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ без предмета по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделениям	4	
	Практическое занятие 3	Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным, проходным, круговым и т.д.)	4	
	Практическое занятие 4	Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, на гимнастической	4	

		скамейке, на гимнастической стенке и т.д.)		
<b>Тема 1.4. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/8</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5
	Практическое занятие 5.	Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост, переворот боком «колесо» и т.д.)	8	
<b>Тема 1.5. Методика развития физических качеств посредством гимнастики в ИВС</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/4</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5
	Практическое занятие 6	Освоение методики развития двигательных способностей посредством гимнастики	4	
<b>Тема 1.6. Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/6</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5
	Практическое занятие 7	Освоение методики проведения занятий по гимнастике	6	
<b>Тема 1.7. Методика проведения прикладных упражнений</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/4</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	Практическое занятие 8	Освоение разновидностей ходьбы и бега, упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и переползании, упражнения в поднимании и переноске груза	4	
<b>Тема 1.8. Основы судейства соревнований по гимнастике</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/2</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;
	Практическое занятие 9	Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений	2	

				ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5
		<b>Комплексный экзамен</b>	<b>3</b>	
		<b>Всего по разделу «Гимнастика»</b>	<b>4/40/3ПА</b>	

<b>Легкая атлетика</b>				
		<b>3 семестр</b>	<b>4/26</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>4/0</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Введение</b>	Содержание учебного материала		<b>1/0</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания личности. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений, их оздоровительное и прикладное значение. Термины, используемые в легкой атлетике.	1	
<b>Тема 1.2</b> <b>История, этапы развития легкой атлетики в мире и Российской Федерации</b>	Содержание учебного материала		<b>1/0</b>	
	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.	<b>1</b>	
<b>Тема 1.3</b> <b>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике</b>	Содержание учебного материала		<b>2/0</b>	
	1	Правила техники безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями, приемы, способы страховки и самостраховки.	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Основы техники легкоатлетических видов</b>		<b>0/48</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Основы техники обучения спортивной ходьбе</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	Практические занятия	<b>Освоение техники спортивной ходьбы:</b> положение туловища и головы, движения рук, таза, ног, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе, ходьба широким шагом на дистанцию 50-100м; спортивная ходьба с различной скоростью.	4	
<b>Тема 2.2</b> <b>Основы техники обучения бегу</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/22</b>	
	Практические занятия	<b>Освоение техники бега на короткие дистанции:</b> техника высокого и низкого старта, стартового разгона, бега на дистанции, финиширования; пробегание различных отрезков с различной скоростью.	4	
		<b>Освоение техники бега по повороту:</b> бег на скорость по повороту с разным радиусом; техника низкого старта на повороте; выход с поворота.	2	
		<b>Специальные беговые упражнения легкоатлета:</b> бег с высоким	4	

		подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег прыжками, бег толчками, семенящий бег.		
		<b>Освоение техники бега на средние дистанции:</b> старт, стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование.	4	
		Освоение техники бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)	4	
		Освоение методики обучения бегу на средние и длинные дистанции	2	
	Контрольные работы	Выполнение контрольных нормативов по бегу на короткие и средние дистанции.	2	
		<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>4/26</b>	
		<b>4 семестр</b>	<b>4/32/2ПА</b>	
<b>Тема 2.2</b> <b>Основы техники обучения бегу</b>	<b>Практические занятия</b>			
	Практические занятия	Освоение методики обучения бегу на средние и длинные дистанции	2	
<b>Тема 2.3</b> <b>Основы техники обучения легкоатлетическим прыжкам</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/10</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	Практические занятия	Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «перекидной»	4	
		Освоение техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»	4	
		Выполнение контрольных нормативов по легкоатлетическим прыжкам	2	
<b>Тема 2.4</b> <b>Основы техники обучения метаниям</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/10</b>	
	Практические занятия	<b>Освоение техники метаний:</b> специальные и подготовительные упражнения для метания со вспомогательными снарядами, мячами и гранатами.	4	
		<b>Освоение техники метаний:</b> 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.	4	
		Выполнение контрольных нормативов по метанию малого мяча.	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Методика обучения легкоатлетическим видам</b>		<b>4/20</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Методика начального обучения видам легкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4/10</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	1	Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подводящие и специальные упражнения при обучении.	1	
	2	Последовательность обучения видам бега, прыжков, метаний. Методика начального обучения видам легкой атлетики.	1	
	3	Этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы. Выявление ошибок и их исправление.	2	
	Практические занятия	Методика обучения спортивной ходьбе	2	
		Методика обучения технике бега на короткие дистанции	2	
		Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	2	

		Методика обучения технике эстафетного бега	2	
		Методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивание».	2	
		<b>Комплексный экзамен</b>	<b>2</b>	
		<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>4/32/2ПА</b>	
		<b>5 семестр</b>	<b>4/32</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Методика начального</b> <b>обучения видам легкой</b> <b>атлетики</b> <b>(продолжение)</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/10</b>	ОК 01
	Практические занятия	Методика обучения прыжку в длину способом «согнув ноги».	2	ОК 02
		Методика обучения технике прыжкам в длину способом «прогнувшись».	2	ОК 04
		Методика обучения прыжку в высоту способом «перекидной».	2	ОК 05
		Методика обучения толканию ядра	2	ОК 06
		Методика обучения метанию гранаты (малого мяча).	2	ОК 08
				ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
<b>Раздел 4.</b>	<b>Методика развития физических качеств посредством легкой атлетики в избранных видах спорта (ИВС)</b>		<b>4/20</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Методика развития</b> <b>двигательных</b> <b>способностей</b> <b>посредством легкой</b> <b>атлетики</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>	ОК 01
	1	Роль физических качеств в обучении легкоатлетическим упражнениям и динамика их развития.	2	ОК 02
	2	Двигательные способности, определяющие эффективность выполнения легкоатлетических упражнений	2	ОК 04
	Практические занятия	Совершенствование бега на короткие и длинные дистанции.	4	ОК 05
		Совершенствование прыжков в длину с разбега разными способами.	4	ОК 06
		Совершенствование метания гранаты, толкания ядра.	4	ОК 08
		Совершенствование прыжков в высоту с разбега.	4	ПК 1.1 – ПК 1.5
		Освоение методики развития двигательных способностей посредством легкой атлетики	4	ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
		<b>Комплексный дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
		<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>4/32</b>	
		<b>6 семестр</b>	<b>4/36</b>	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Методика проведения занятий по легкой атлетике</b>			ОК 01
<b>Тема 3.2</b> <b>Организация и</b> <b>методика проведения</b> <b>занятий по легкой</b> <b>атлетике</b>	Содержание учебного материала		<b>4/16</b>	ОК 02
	1	Организация и методические основы проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий. Планирование организации и содержания по базовому виду физкультурно-спортивной деятельности	4	ОК 04
				ОК 05
	Практические занятия	Методика занятий бегом оздоровительной направленности	2	ОК 06
				ОК 08

		Применение средств лёгкой атлетики в занятиях по другим видам спорта	4	ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
		Оформление планирующей документации, журнала учета секции по легкой атлетике.	2	
		Анализ программы по физической культуре раздела «Легкая атлетика».	4	
		Самостоятельное проведение фрагмента основной части занятия по легкой атлетике.	4	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Организация и проведение соревнований и судейства по лёгкой атлетике</b>		<b>0/20</b>	
<b>Тема 6.1 Основы организации и проведения соревнований и судейства по лёгкой атлетике</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/20</b>	
	Практические занятия	Организация соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований.	2	
		Положение о соревнованиях. Программа соревнований.	2	
		Основы судейства разных видов лёгкой атлетики. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии.	2	
		Применение правил судейства в разных видах легкой атлетики	4	
		Места соревнований по видам легкой атлетики. Общие требования к инвентарю и оборудованию.	2	
		Выполнение практического судейства на учебной группе по заданию преподавателя.	4	
		Составление программ соревнований по легкой атлетике для детей школьного возраста: «День бегуна»; «День прыгуна»; «День здоровья».	2	
		<b>Комплексный дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
		<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>4/36</b>	
		<b>7 семестр</b>	<b>4/26</b>	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Спортивная тренировка в легкой атлетике</b>		<b>4/8</b>	
<b>Тема 7.1 Основы спортивной подготовки</b>	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	1	Основы спортивной тренировки в легкой атлетике: цели и задачи, основные принципы тренировки.	1	
	2	Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, их разновидности и содержание.	1	
	3	Средства и методы подготовки ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов и метателей.	2	
	Практические занятия	Планирование тренировочного процесса, его структура и разновидности составных элементов.	4	
		Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике.	4	
<b>Тема 7.2 Оценка уровня подготовленности в легкой атлетике</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/4</b>	
	Практические занятия	Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.	2	
		Проведение легкоатлетических тестов с обучающимися. Оформление и анализ результатов тестирования.	2	
<b>Раздел 8.</b>	<b>Совершенствование физических качеств посредством легкой атлетики в избранных видах</b>		<b>0/14/3</b>	ОК 01

		<b>спорта (ИВС)</b>		ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
<b>Тема 8.1</b> <b>Развитие двигательных способностей посредством легкой атлетики</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/14</b>	
	Практические занятия	Подбор и составление комплекса специальных упражнений легкоатлета для выполнения техники различных видов легкой атлетики.	2	
		Составление комплекса специально-беговых и прыжковых упражнений для проведения на учебной группе.	2	
		Подбор подготовительных и специальных упражнений легкоатлета для обучения техники легкоатлетических упражнений.	2	
		Отработка выполнения техники специально-беговых упражнений. Совершенствование бега на короткие и длинные дистанции.	2	
		Совершенствование прыжков в длину с разбега разными способами.	2	
		Совершенствование метания гранаты, толкания ядра.	2	
		Совершенствование прыжков в высоту с разбега.	2	
<b>Комплексный экзамен</b>			<b>3</b>	
<b>Итого за 7 семестр</b>			<b>4/26/3</b>	
<b>Всего по разделу «Легкая атлетика»</b>			<b>20/152/5ПА</b>	

<b>Лыжный спорт</b>				
			<b>3 семестр</b>	<b>4/26</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лыжный спорт как вид физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>2/0</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
<b>Тема 1.1</b> <b>История, основные этапы развития лыжного спорта</b>	Содержание учебного материала		<b>1/0</b>	
	1	Лыжный спорт в системе физического воспитания личности. История, основные этапы развития лыжного спорта в мире, Российской Федерации. Термины, используемые в лыжном спорте	1	
<b>Тема 1.2</b> <b>Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту</b>	Содержание учебного материала		<b>1/0</b>	
	1	Правила техники безопасности на занятиях по лыжному спорту, приемы, способы страховки и самостраховки.		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Освоение техники и методики обучения профессионально значимых двигательных действий</b>		<b>16/110/3ПА</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Техника попеременных классических ходов. Методика обучения технике.</b>	Содержание учебного материала		<b>2/20</b>	
	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.	1	
	2	Последовательность изложения программного материала по этапам обучения технике классических ходов. Организационно-методические указания при обучении технике переходов с хода на ход.	1	

	Практические занятия	Демонстрация классических лыжных ходов.	2	
		Анализ техники попеременного двухшажного хода.	2	
		Взаимодействие навыков и последовательность обучения технике отдельных лыжных ходов.	2	
		Совершенствование техники специально-подводящих упражнений лыжника.	2	
		Освоение имитационных упражнений лыжника.	2	
		Освоение: скользящий шаг, его периоды и фазы.	2	
		Освоение: согласованность движения рук и ног в попеременном ходе. Методика обучения	4	
		Анализ основных ошибок техники попеременных лыжных ходов и методика их устранения.	2	
		Выполнение контрольных нормативов по технике попеременных ходов. <u>Анализ различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности</u>	2	
Тема 2.2 Техника одновременных классических ходов. Методика обучения технике.	Практические занятия		0/6	
	Практические занятия	Взаимодействие навыков и последовательность обучения одновременным классическим ходам. Цикл движений в различных одновременных ходах. Принципы и методы обучения. Демонстрация движения рук и ног в одновременных ходах: бесшажном, одношажном, двухшажном.	2	
		Анализ техники одновременных ходов.	2	
		Варианты техники одновременных ходов.	2	
		Итого за 3 семестр		
4 семестр			4/28/3ПА	
Тема 2.3 Техника одновременных классических ходов. Методика обучения технике.	Практические занятия		0/10	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3
	Практические занятия	Варианты техники одновременных ходов.	2	
		Анализ устранения основных ошибок техники и методика их <u>Анализ различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности</u>	2	
		Совершенствование техники одновременных ходов, методика обучения.	4	
		Выполнение контрольных нормативов по технике одновременных классических ходов.	2	
Тема 2.4 Способы перехода с одного хода на другой.	Практические занятия		0/8	
	Практические занятия	Совершенствование техники переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага, через один шаг, через два шага, переход с	4	

Методика обучения.			одновременного хода на попеременный двухшажный. Смена ходов		ПК 3.5	
			Описание основных ошибок при выполнении техники перехода, методика их исправления. <u>Анализ различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности</u>	2		
			Выполнение зачетных упражнений и испытаний по технике переходов.	2		
Тема 2.5 Элементы биатлона.	Содержание учебного материала			4/10		
	1	Развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира.		2		
	2	Общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил		2		
	Практические занятия	Выполнение комплексов общей физической подготовки на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Выполнение циклических упражнений, развивающих выносливость.		2		
		Выполнение комплексов углубленной специальной физической подготовки. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности и имитация на увеличение аэробных возможностей организма.		2		
		Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений		2		
		Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе		2		
		Выполнение контрольных нормативов (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка)		2		
	Комплексный экзамен				3	
	Итого за 4 семестр				4/28/ЗПА	
5 семестр				6/28		
Тема 2.6 Обучение технике конькового хода.	Содержание учебного материала			4/24		
	1.	Последовательность изложения программного материала по этапам обучения технике коньковых ходов.		2	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1	
	2.	Организационно – методические указания при обучении технике коньковых ходов. Типичные ошибки в технике и методика их устранения.		2		
	Практические занятия	Изучение особенностей техники коньковых ходов. Техника конькового хода без отталкивания палками.		2		
		Демонстрация полуконькового хода и его использование в обучении коньковым ходам.		4		
		Освоение: одновременный одношажный коньковый ход и его применение.		4		

		одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход.		ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
		Освоение: техника конькового хода без отталкивания палками.	4	
		Освоение: одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход	2	
		Освоение: техника конькового хода без отталкивания палками.	2	
		Составление конспекта: средства, используемые при обучении этим хода.	2	
		Анализ типичных ошибок в технике конькового хода, методика устранения ошибок.	2	
		Выполнение зачетных упражнений и испытаний по технике конькового хода.	2	
<b>Тема 2.7</b> <b>Основы методики</b> <b>обучения горнолыжной</b> <b>технике</b>	Содержание учебного материала		<b>2/4</b>	
	1	Особенности организации и методики обучения горнолыжной технике.	2	
	Практические занятия	Совершенствование техники спусков: в высокой, основной, низкой стойке.	2	
		<b>Комплексный дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
		<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>6/28</b>	
		<b>6 семестр</b>	<b>4/28</b>	
<b>Тема 2.7</b> <b>Основы методики</b> <b>обучения горнолыжной</b> <b>технике</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/14</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	Практические занятия	Освоение: спусков с преодолением неровностей склона: выката, встречного склона, бугра, уступа, впадины.	2	
		Подъемов: ступающим и скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	
		Торможения: «плугом», «упором», с изменением стойки спуска, палками, падением.	2	
		Выбор способов горнолыжной техники в зависимости от крутизны и рельефа склонов.	2	
		Демонстрация поворотов на лыжах в движении: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.	2	
		Определение и исправление ошибок в способах передвижения на лыжах.	2	
		Выполнение зачетных упражнений и испытаний по горнолыжной технике	2	
<b>Тема 2.8</b> <b>Методика развития</b> <b>физических качеств.</b>	Содержание учебного материала		<b>4/14</b>	
	1	Общая физическая подготовка лыжника. Специальная физическая подготовка. Методика развития физических качеств. Средства и методы развития физических качеств.	4	
	Практические занятия	Составление комплекса общеподготовительных упражнений лыжника.	2	
		Разработать специально-имитационные упражнения лыжника.	2	
		Выбор общепедагогических методов, основанных на активной	2	

		двигательной деятельности		
		Составление таблицы «Этапы развития двигательных качеств: координация, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, выносливость»	2	
		Планирование дозировки нагрузки на различных этапах подготовки, в зависимости от пола, подготовленности.	2	
		Анализ динамики развития двигательных качеств, предусматривающей их изменение.	2	
		Комплексный дифференцированный зачет	2	
		Итого за 6 семестр	4/28	
		7 семестр	4/26/2ПА	
Раздел 3.	Методика проведения занятий по лыжному спорту			2/16
Тема 3.1 Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту	Содержание учебного материала			2/16
	1	Организация и методические основы проведения занятий по лыжному спорту. Планирование организации и содержания по базовому виду физкультурно-спортивной деятельности. Задачи, принципы, методы и формы обучения в лыжном спорте. Техника безопасности при проведении занятий.		2
	Практические занятия	Освоение методических основ проведения занятий по лыжному спорту.		2
		Анализ программы по разделу «Лыжная подготовка»		2
		Составление планирующей документации для проведения занятий. <i>Составление конспекта: последовательность изложения программного материала по этапам обучения.</i>		2
		Техника безопасности, требования к оборудованию и инвентарю. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации. <i>Подготовка материально-технического обеспечения занятия по лыжному спорту.</i>		2
		Самостоятельное проведение фрагмента основной части занятия по лыжному спорту		4
		Выбор и подготовка мест занятий для обучения отдельным способам передвижения.		4
	Раздел 4.	Организация и проведение соревнований и судейства по лыжным гонкам		
Тема 4.1 Правила организации и проведение соревнований и судейства по лыжным гонкам.	Содержание учебного материала			2/10
	1	Значение соревнований в совершенствовании и развитии физических и технических качеств обучающихся. Классификация соревнований. Планирование. Основные документы соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основы судейства по лыжным гонкам.		2
	Практические занятия	Анализ и составление документации соревнований		2
		Подготовка и организация соревнований в соответствии с календарным		2

ОК 01  
ОК 02  
ОК 04  
ОК 05  
ОК 06  
ОК 08  
ПК 1.1 – ПК 1.5  
ПК 2.1  
ПК 3.1-3.3  
ПК 3.5

		планом и положением о соревнованиях, материально-техническое обеспечение соревнований.		
		Совершенствование судейской практики по лыжным гонкам, основные документы соревнований. Применение правил судейства в разных видах легкой атлетики	4	
		Выбор места соревнований, подготовка дистанции.	2	
		<b>Комплексный экзамен</b>	<b>2</b>	
		<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>4/26/2ПА</b>	
		<b>Всего по разделу «Лыжный спорт»</b>	<b>22/136/5ПА</b>	
<b>Туризм</b>				
		<b>6 семестр</b>	<b>10/32</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Туризм как вид физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>2/0</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
<b>Тема 1.1</b> <b>История, основные этапы развития туризма и ориентирования.</b>	Содержание учебного материала		<b>2/0</b>	
	1	Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания личности. История, основные этапы развития туризма и спортивного ориентирования в мире, Российской Федерации. Виды туризма и их характеристика. Терминология туризма и ориентирования.	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Основы туристской подготовки. Освоение техники и методики тренировки в туризме и ориентировании.</b>		<b>4/16</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Личное и групповое снаряжение.</b>	Содержание учебного материала		<b>2/2</b>	
	1	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, к месту привала и бивака, требования к продуктам.	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.	2	
<b>Тема 2.2</b> <b>Организация и подготовка похода.</b>	Содержание учебного материала		<b>2/4</b>	
	1	Цели похода, план, маршрут, график движения. Смета похода. Питание в походе. Документация, итоги похода.	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.	4	

<b>Тема 2.3</b> <b>Организация и</b> <b>проведение похода.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/2</b>	
	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.	2	
<b>Тема 2.4</b> <b>Техника и тактика</b> <b>движения в походе.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/4</b>	
	Практические занятия	Отработка движений колонной, режим движения, темп, обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Отработка техники движения по пересеченной местности, по лесу, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Выполнение контрольных испытаний по технике движений в походе.	4	
<b>Тема 2.5</b> <b>Обеспечение</b> <b>безопасности в походе.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/4</b>	
	Практические занятия	Гигиенические требования при занятии туризмом сущность закаливания, гигиена тела, одежды и обуви. Подбор состава медицинской аптечки для похода выходного дня и многодневного похода. Формирование личной аптечки туриста, наложение повязок, жгута, шин. Знакомство с лекарственными растениями. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего: в рюкзаке, на веревке, на носилках, шестах, штормовках. Изготовление носилок их шестов и других подручных материалов.	4	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Топография и спортивное ориентирование</b>		<b>4/16</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Топографическая и</b> <b>спортивная карта</b>	Содержание учебного материала		<b>2/6</b>	
	1	Топография и топографические карты. Масштаб, виды масштабов. Условные знаки. Компас, работа с ним. Измерение расстояний, способы измерений по карте и местности.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	Практические занятия	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба Измерение расстояний на карте. Топографические карты. Копирование на кальку участка маршрута или другое технологическое действие. Изучение на местности изображение местных предметов. Измерение среднего шага (пары шагов), построение графиков переводов. Ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет. Движение по азимуту, построение азимута. Выполнение зачетных упражнений по теме. Глазомерный способ измерения расстояний.	6	

<b>Тема 3.2</b> <b>Ориентирование на местности.</b>	Содержание учебного материала		<b>2/6</b>	
	1	Ориентирование с помощью карты в походе. Чтение карты. Движение по азимуту, по легенде, по открытому маршруту. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.	2	
	Практические занятия	Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, составление графика. Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по спортивному ориентированию по выбору, их характеристика. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Ориентирование на маркированной трассе его характеристика. Выполнение контрольных нормативов по технике ориентирования, участие в массовых соревнованиях «Российский азимут». Соблюдать технику безопасности при проведении соревнований по ориентированию.	6	
<b>Тема 3.3</b> <b>Правила организации и проведение соревнований по туризму и ориентированию.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/4</b>	
	Практические занятия	Значение соревнований в совершенствовании и развитии физических и технических качеств обучающихся. Подготавливать и организовывать соревнования в соответствии с календарным планом и положением о соревнованиях, материально – техническое обеспечение соревнований. Совершенствовать судейскую практику, по туризму и ориентированию основные документы. Выбор места соревнований, подготовка дистанции.	2	
<b>Комплексные дифференцированный зачет</b>			2	
<b>Всего по разделу «Туризм»</b>			<b>10/32</b>	

<b>Плавание</b>				
<b>7 семестр</b>			<b>4/6</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3
<b>Тема 1.</b> <b>Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности</b>	Содержание учебного материала		<b>2/0</b>	
	1.	Спортивное плавание. Прикладное и оздоровительное плавание.	1	
	2.	Техника безопасности на занятиях по плаванию, приемы, способы страховки и самостраховки.	1	
<b>Тема 2.</b> <b>Техника спортивных</b>	Содержание учебного материала		<b>2/6</b>	
	1.	Техника плавания кролем на груди.		

способов плавания, стартов и поворотов	2.	Техника плавания кролем на спине.		ПК 3.5	
	3.	Техника плавания брассом.			
	4.	Техника стартов и поворотов в спортивном плавании.			
	Практические занятия	Освоение техники спортивных способов плавания.			4
		Освоение техники стартов и поворотов.			2
		Итого за 7 семестр	4/6		
	8 семестр		0/36		
Тема 3. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	Практические занятия		0/22		
	Практические занятия	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой.	2		
		2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди.	2		
		3.Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине.	2		
		4. Упражнения для изучения техники плавания брассом.	2		
		5. Упражнения, применяемые для изучения поворотов.	2		
		6. Упражнения для изучения стартов с тумбочки, стартов из воды.	2		
		7. Освоение методики обучения спортивным способам плавания.	6		
		8. Освоение методики обучения стартам и поворотам.	4		
Тема 4. Методика обучения детей плаванию	Практические занятия		0/4		
	Практические занятия	1. Упражнения для обучения плаванию детей.	2		
		2. Последовательность обучения детей плаванию.	2		
Тема 5. Организация и методика проведения занятий	Практические занятия		0/4		
	Практические занятия	1. Освоение методики проведения занятий по плаванию.	2		
		2. Техника безопасности на занятиях плаванием.	2		
Тема 6. Основы прикладного плавания	Практические занятия		0/6		
	Практические занятия	1. Ныряние. Спасение утопающих.	2		
		2. Освоение видов и способов прикладного плавания.	2		
Дифференцированный зачёт			2		
Итого за 8 семестр			0/36		
Всего по разделу «Плавание»:			4/42		

## Баскетбол

			4 семестр	4/30	
Раздел 1.	Освоение техники и методики обучения профессионально значимых двигательных действий.			14/128	ОК 01
Тема 1.1 Введение	Содержание учебного материала			1/0	ОК 02
	1	Баскетбол в системе физического воспитания личности. История, основные этапы развития баскетбола в мире, Российской Федерации. Баскетбол в олимпийском движении. Выдающиеся успехи отечественных и зарубежных баскетболистов. Основные понятия и термины, используемые в баскетболе		1	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
Тема 1.2 Техника безопасности на занятиях по баскетболу	Содержание учебного материала			1/0	ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	1	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу, приемы, способы страховки и самостраховки.		1	
Тема 1.3 Стойка баскетболиста, передвижения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала			1/4	
	1	Стадии формирования двигательных умений и навыков. Факторы положительно и отрицательно влияющие на процесс формирования двигательного действия в технике баскетбола.		1	
	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.		4	
Тема 1.4 Передачи и ловля мяча на месте и в движении, методика обучения.	Содержание учебного материала			1/26	
	1	Взаимодействие навыков и последовательность обучения передаче и ловле мяча на месте и в движении.		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.		6	
		Освоение: ловля мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении.		6	
		Анализ основных ошибок техники передачи и ловли мяча и методика их устранения.		6	
		Совершенствование техники передачи и ловли мяча в условиях регламентированного противодействия одного или нескольких защитников.		8	
			Итого за 4 семестр	4/30	
			5 семестр	4/30	
Тема 1.5 Ведение мяча на месте и в движении, методика обучения.	Содержание учебного материала			2/22	ОК 01
	1	Разновидности техники ведения мяча. Последовательность обучения технике ведения мяча. Основные ошибки при выполнении техники ведения мяча и методика их устранения		2	ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
	Практические занятия	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте со зрительным контролем		2	ПК 1.1 – ПК
		Освоение техники ведения мяча с низким и высоким отскоком		2	
		Освоение обводки соперника с поворотом и переводом мяча		2	

		Демонстрация обводки соперника с использованием нескольких приемов подряд	2	1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
		Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте без зрительного контроля.	2	
		Освоение техники ведения мяча с низким и высоким отскоком на месте и в движении.	2	
		Освоение обводки соперника с изменением высоты отскока и направления.	2	
		Демонстрация обводки соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	2	
		Изучение методики обучения технике ведения мяча, последовательность обучения.	2	
		Анализ основных ошибок при выполнении ведения мяча, методика их исправления. <i>Анализ различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности</i>	2	
		Выполнение зачетных упражнений и испытаний по технике ведения мяча	2	
<b>Тема 1.6</b> <b>Броски мяча по кольцу с места, после ведения и в прыжке, методика обучения.</b>	Содержание учебного материала		<b>2/8</b>	
	1	Разновидности техники бросков мяча по кольцу с места и в движении. Последовательность изложения программного материала по этапам обучения. Организационно-методические указания при обучении технике бросков. Основные ошибки при выполнении бросков мяча с различных дистанций и методика их устранения. Контрольные упражнения по технике бросков.	2	
	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».	4	
		Демонстрация: броски мяча в кольцо в прыжке.	2	
		<b>Комплексный дифференцированный зачет</b>	2	
		<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>4/30</b>	
<b>6 семестр</b>			<b>6/68</b>	
<b>Тема 1.6</b> <b>Броски мяча по кольцу с места, после ведения и в прыжке, методика обучения.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/22</b>	
	Практические занятия	Демонстрация: броски мяча в кольцо после ведения различными способами: после выполнения двух шагов, бросок способом «крюк».	4	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
		Броски мяча с различных дистанции с сопротивлением партнера.	4	
		Составление таблицы «Последовательность обучения технике бросков»	4	
		Анализ типичных ошибок в технике бросков, методика устранения ошибок.	4	
		Совершенствование техники броска в соревновательных условиях.	4	
		Выполнение зачетных упражнений и испытаний по броскам мяча в кольцо.	2	
<b>Тема 1.7</b>	Содержание учебного материала		<b>4/24</b>	

<b>Тактические действия игры в защите и нападении.</b>	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	
	2	Методика обучения тактике нападения в баскетболе. Индивидуальные действия: действие игрока без мяча, действие игрока с мячом. Сочетание индивидуальных тактических действий	1	
	3	Методика обучения тактике защиты в баскетболе. Индивидуальные действия: действие против нападающего без мяча, действие против нападающего, владеющего мячом.	1	
	Практические занятия	Овладение групповыми действиями: взаимодействие двух игроков, заслон, взаимодействие трех игроков.	4	
		Осуществление командных действий: быстрый прорыв, система нападения через центрального игрока, система эшелонированного прорыва, позиционное нападение	4	
		Выполнение командных действий: зонная система защиты, личная система защиты – прессинг.	4	
		Овладение групповыми действиями: взаимодействия двух игроков, взаимодействие в численном меньшинстве, борьба за отскок мяча от своего щита.	4	
		Совершенствование тактических взаимодействий в соревновательных условиях.	6	
		Практическое судейство учебных соревнований по баскетболу.	2	
<b>Тема 1.8 Методика развития физических качеств посредством спортивной игры «баскетбол»</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/6</b>	
	Практические занятия	Общая физическая подготовка баскетболиста. Специальная физическая подготовка. Методика развития физических качеств. Средства и методы развития физических качеств. Составление рекомендаций по применению общепедагогических методов, основанных на активной двигательной деятельности	2	
		Освоение методики развития двигательных способностей посредством спортивной игры «баскетбол». Написание конспекта на тему: этапы развития двигательных качеств: координация, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, выносливость.	2	
		Составление сравнительной таблицы: развитие физических качеств в различных формах занятий. Анализ динамики развития двигательных качеств, предусматривающей их изменение.	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Методика проведения занятий по баскетболу</b>		<b>2/8</b>	
<b>Тема 2.1 Организация и методика проведения занятий по баскетболу</b>	Содержание учебного материала		<b>2/8</b>	
	1	Организация и методические основы проведения занятий по баскетболу. Техника безопасности при проведении занятий. Планирование организации и содержания по спортивной игре баскетбол.	2	
	Практические занятия	Анализ программы по разделу «Спортивные игры. Баскетбол»	2	
		Составление планирующей документации для проведения занятий.	2	

		<u>Составление конспекта: последовательность изложения программного материала по этапам обучения.</u>		
		Техника безопасности. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий баскетболом, особенности их эксплуатации.	2	
		Самостоятельное проведение фрагмента основной части занятия по баскетболу	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Организация и проведение соревнований и судейства по баскетболу</b>		<b>0/8</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Правила организации и проведение соревнований по баскетболу. Основы судейства по игре</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/8</b>	
	Практические занятия	Значение соревнований. Разработка основных документов соревнований. Правила игры. Способы проведения соревнований по баскетболу (система розыгрыша). Подготовка и организация соревнования в соответствии с календарным планом и положением о соревнованиях. Принципы построения и проведения соревнований по спортивной игре.	2	
		Основы судейства по баскетболу. Применение правил судейства в игре.	2	
		Техника безопасности. Материально-техническое обеспечение соревнований.	2	
<b>Комплексный дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Итого за 6 семестр</b>			<b>6/68</b>	
<b>Всего по разделу «Баскетбол»</b>			<b>14/128</b>	
<b>Волейбол</b>				
<b>5 семестр</b>			<b>6/34</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Освоение техники и методики тренировки профессионально значимых двигательных действий.</b>		<b>12/64</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Введение.</b>	Содержание учебного материала		<b>1/0</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	1	Волейбол в системе физического воспитания личности. История, основные этапы развития волейбола в мире, Российской Федерации. Волейбол в олимпийском движении. Выдающиеся успехи отечественных и зарубежных волейболистов. Основные понятия и термины, используемые в волейболе.	1	
<b>Тема 1.2</b> <b>Техника безопасности на занятиях по волейболу</b>	Содержание учебного материала		<b>1/0</b>	
	1	Правила техники безопасности на занятиях по волейболу, приемы, способы страховки и самостраховки.	1	
<b>Тема 1.3</b> <b>Стойки и перемещения волейболиста.</b>	Содержание учебного материала		<b>2/2</b>	
	1	Стадии формирования двигательных умений и навыков. Факторы положительно и отрицательно влияющие на процесс формирования двигательного действия в технике волейбола.	2	
	Практические занятия	Демонстрация взаимодействия навыков и последовательности обучения основной стойке волейболиста. Совершенствование передвижения: шагом, приставным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением. Отработка методики исправления ошибок встречающихся при изменении стоек и перемещений.	2	

Тема 1.4 Передачи мяча на месте и в движении, методика обучения.	Содержание учебного материала		2/14	
	1	Взаимодействие навыков и последовательность обучения передаче мяча сверху и снизу двумя руками на месте в движении.	2	
	Практические занятия	Освоение навыков: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	2	
		Освоение навыков: передача в прыжке: над собой, со стеной и с партнером.	2	
		Освоение навыков: передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений.	2	
		Демонстрация последовательности обучения передаче мяча сверху, передаче мяча снизу.	2	
		Владение индивидуальным жонглированием мяча.	4	
		Анализ типичных ошибок и методика их исправления.	2	
Тема 1.5 Верхняя и нижняя прямая подача мяча, методика обучения.	Практические занятия		0/16	
	Практические занятия	Последовательность обучения технике подачи мяча. Требования к технике подачи мяча.	2	
		Совершенствование техники выполнение подачи мяча в упрощенных условиях.	4	
		Имитация изучаемого способа (выполнение на три счета: 1 – замах, 2 – подбрасывание, 3 – удар по мячу.) Совершенствование техники выполнения нижней и верхней подачи мяча	4	
		Подача мяча на точность в заданную часть зала.	2	
		Анализ основных ошибок при выполнении подачи мяча, методика их исправления.	2	
		Выполнение зачетных упражнений и испытаний по технике подачи мяча.	2	
		Комплексный дифференцированный зачет		
Итого за 5 семестр		6/32		
6 семестр		6/32		
Тема 1.6 Прием мяча, подачи. Методика обучения.	Содержание учебного материала		2/14	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	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	
	Практические занятия	Совершенствование техники приема мяча: двумя руками снизу, одной рукой снизу в падении.	4	
		Овладение приемом мяча с подачи и нападающего удара.	2	
		Демонстрация последовательности обучения технике приема, методика обучения.	4	
		Анализ типичных ошибок в технике приема мяча, методика устранения ошибок.	2	
		Выполнение зачетных упражнений и испытаний по приему мяча.	2	
Тема 1.7	Содержание учебного материала		4/18	

Нападающий удар по ходу и с переводом, блокирование. Методика обучения.	1	Последовательность обучения способам атакующего удара: прямой атакующий удар по ходу, с переводом, боковой. Блокирование одиночное и групповое. Типичные ошибки, методика их исправления.		4	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5	
	Практические занятия	Совершенствование техники первого ударного движение по мячу на месте.		2		
		Техника многократного удара по мячу стоя у стены.		2		
		Овладение ударами в прыжке с места по мячу, брошенному партнером.		2		
		Овладение атакующим ударом через сетку по мячу, брошенному партнером.		2		
		Освоение ударов через сетку с сопротивлением блокирующего.		2		
		Блокирование мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения.		2		
		Блокирование атакующих ударов через сетку.		2		
		Выявление типичных ошибок и их устранение при выполнении нападающего удара.		1		
		Выполнение зачетных упражнений и испытаний по технике нападающего удара.		1		
		Комплексный дифференцированный зачет		2		
		Итого за 6 семестр		6/32		
				7 семестр	4/60/3	
Раздел 2.	Обучение тактике игры и технико-тактическая подготовка.					
Тема 2.1 Тактические действия игры в нападении.	Практические занятия			0/16	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5	
	Практические занятия	Классификация тактики нападения и в волейболе. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении. Взаимодействие игроков. Последовательность обучения.		2		
		Освоение индивидуальных тактических действий: действие без мяча (при выборе места) и с мячом (при передачах, подачах, атакующих ударах).		4		
		Демонстрация групповых тактических действий: взаимодействие игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими), взаимодействие связующего с задней линии, с тремя нападающими передней линии.		4		
		Овладение командными тактическими действиями: система игры через игрока передней линии.		4		
		Выявление последовательности освоения взаимодействия игроков.		2		
		Практические занятия				0/14
Тема 2.2 Тактические действия игры в защите.	Практические занятия	Классификация тактики защиты и в волейболе. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите. Взаимодействие игроков. Последовательность обучения.		2	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05	
		Освоение индивидуальных тактических действий: действие без мяча (при		4		

		выборе места для приема и блокирования) и с мячом (при приеме подачи, блокировании).		ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
		Демонстрация групповых тактических действий: взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов: взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков между линиями.	4	
		Демонстрация командных тактических действий: расположение игроков всей команды при приеме подач и атакующих ударов (уступом вперед и назад).	2	
		Выявление последовательности освоения взаимодействия игроков.	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Методика развития физических качеств посредством спортивной игры «волейбол»</b>			
<b>Тема 3.1</b> <b>Общая и специальная физическая подготовка волейболиста</b>	Содержание учебного материала		<b>2/10</b>	
	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.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	Практические занятия	Заполнение сравнительной таблицы по применению общепедагогических методов, основанных на активной двигательной деятельности.	2	
		Заполнение сравнительной таблицы по этапам развития двигательных качеств	2	
		Развитие физических качеств в различных формах занятий.	2	
		Анализ динамики развития двигательных качеств, предусматривающая их изменение.	2	
		<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>	2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Методика проведения занятий по волейболу</b>		<b>2/12</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Организация и методика проведения занятий по волейболу</b>	Содержание учебного материала		<b>2/12</b>	
	1	Организация и методические основы проведения занятий по волейболу. Техника безопасности при проведении занятий. Планирование организации и содержания по спортивной игре волейбол.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	Практические занятия	Анализ программы по разделу «Спортивные игры. Волейбол»	2	
		Составление планирующей документации для проведения занятий. <u>Составление конспекта: последовательность изложения программного материала по этапам обучения.</u>	4	
		Техника безопасности. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий волейболом, особенности их эксплуатации.	2	
		Самостоятельное проведение фрагмента основной части занятия по баскетболу	4	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Организация и проведение соревнований и судейства по волейболу</b>		<b>0/8</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Правила организации</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/8</b>	ОК 01 ОК 02
	Практические занятия	Значение соревнований. Разработка основных документов соревнований.	4	

и проведение соревнований по волейболу. Основы судейства по игре		Правила игры. Способы проведения соревнований по волейболу (система розыгрыша). Подготовка и организация соревнования в соответствии с календарным планом и положением о соревнованиях. Принципы построения и проведения соревнований по спортивной игре.		ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08
		Основы судейства по волейболу. Применение правил судейства в игре.	2	ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
		Техника безопасности. Материально-техническое обеспечение соревнований.	2	
Комплексный экзамен			3	
Итого по 7 семестру			4/60	
Всего по разделу «Волейбол»			16/126/3ПА	

<b>Ручной мяч, настольный теннис, футбол</b>				
			<b>6 семестр</b>	<b>6/40</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Настольный теннис</b>		<b>4/24</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
<b>Тема 1.1 История возникновения и основные этапы развития настольного тенниса</b>	Содержание учебного материала		<b>1/0</b>	
	1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России и мире. Основные моменты возникновения настольного тенниса в мире. Этапы развития и становления настольного тенниса как вида спорта. Начальный этап развития настольного тенниса (1870-1926 гг.) Основной этап (1926-1952). Переходный этап (1952-1986). Развитие современного этапа в настольном теннисе (1986-по настоящее время). Основные понятия и термины, используемые в настольном теннисе. Оборудование и инвентарь в настольном теннисе (столы, сетки, ракетки, основания ракеток, накладки ракеток, мячи, спортивная одежда), характеристика и особенности их эксплуатации. Игровая площадка. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений.	1	
<b>Тема 1.2 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису</b>	Содержание учебного материала		<b>1/0</b>	
	1	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису, приемы, способы страховки и само страховки.	1	
<b>Тема 1.3 Обучение технике игры в настольный теннис</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/16</b>	
	Практические занятия	Изучение способов держания ракетки и шарика. Жонглирование. Передвижения при игре в настольный теннис.	8	
	Практические занятия	Отработка технических приемов и отдельных элементов настольного тенниса	8	
<b>Тема 1.4 Тактические действия игры в защите и нападении.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/4</b>	
	Практические занятия	Овладение тактикой одиночной игры. Овладение тактикой ведения парной игры.	4	
<b>Тема 1.5 Содержание, организация и</b>	Содержание учебного материала		<b>2/4</b>	
	1	Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к	2	

методика проведения занятий по настольному теннису	участникам. Правила техники безопасности.			4	
	Практические занятия	Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Моделирование судейства соревнований по настольному теннису.			
Раздел 2.	Ручной мяч			2/48	
Тема 2.1 История, основные этапы развития ручного мяча.	Содержание учебного материала			1/0	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	1	История возникновения и развития игры ручной мяч. Общие представления об истории развития игры в России. Ручной мяч в Олимпийском движении. Современное состояние и перспективы развития игры. Выдающиеся успехи отечественных и зарубежных гандболистов. Основные понятия и термины, используемые в игре.		1	
Тема 2.2 Техника безопасности на занятиях по спортивной игре	Содержание учебного материала			1/0	
	1	Правила техники безопасности на занятиях по игре, приемы, способы страховки и самостраховки.		1	
Тема 2.3 Техника игры без мяча. Стойка гандболиста, передвижения, остановки, повороты.	Практические занятия			0/2	
	Практические занятия	Демонстрация взаимодействия навыков и последовательность обучения передвижениям, прыжкам, остановке прыжком, на три шага.		2	
Тема 2.4 Передачи и ловля мяча на месте и в движении, методика обучения	Практические занятия			0/8	
	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.		2	
		Освоение навыков: ловли мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении.		2	
		Анализ основных ошибок техники передачи и ловли мяча и методика их устранения.		2	
		Совершенствование техники передачи и ловли мяча в условиях регламентированного противодействия одного или нескольких защитников.		2	
Тема 2.5 Ведение мяча на месте и в движении, методика обучения	Практические занятия			0/6	
	Практические занятия	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля.		2	
		Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока и направления.		2	
		Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)		2	
	Итого за 6 семестр			6/40	
	7 семестр			4/70/3ПА	
Тема 2.6	Практические занятия			0/8	ОК 01

Броски мяча в ворота на месте и в движении, методика обучения	Практические занятия		Совершенствование техники бросков мяча в ворота с места: согнутой рукой сверху, согнутой рукой сбоку, прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, добивание, перебрасывание.	2	ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
			Освоение бросков мяча в ворота после ведения различными способами: после выполнения трех шагов. Освоение бросков мяча в ворота в прыжке. Броски мяча с различных дистанции с сопротивлением партнера.	2	
			Демонстрация последовательности обучения технике бросков, методика обучения. Анализ типичных ошибок в технике бросков, методика устранения ошибок.	2	
			Совершенствование техники броска в соревновательных условиях Выполнение зачетных упражнений и испытаний по броскам мяча в ворота.	2	
Тема 2.7 Тактические действия игры в защите и нападении.	Практические занятия			0/8	
	Практические занятия	Освоение индивидуальных тактических действий, групповых тактических действий, командных тактических действий.	4		
		Совершенствование тактических взаимодействий в соревновательных условиях.	4		
Тема 2.8 Методика развития физических качеств гандболиста.	Практические занятия			0/6	
	Практические занятия	Общая физическая подготовка гандболиста. Специальная физическая подготовка. Методика развития физических качеств. Средства и методы развития физических качеств. Этапы развития двигательных качеств: координация, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, выносливость	2		
		Развитие физических качеств в различных формах занятий	4		
Тема 2.9 Содержание, организация и методика проведения занятий по гандболу	Практические занятия			0/10	
	Практические занятия	Организация и методические основы проведения занятий по гандболу. Техника безопасности при проведении занятий.	2		
		Анализ программы по разделу «Спортивные игры. Гандбол». Составление планирующей документации для проведения занятий. <u>Составление конспекта: последовательность изложения программного материала по этапам обучения.</u>	2		
		Самостоятельное проведение фрагмента основной части занятия по ручному мячу.	4		
		Правила соревнований по гандболу. Разработка плана проведения соревнований, организация соревнований в учебной группе.	2		
Раздел 3.	Футбол			4/38	
Тема 3.1 История, основные этапы развития футбола.	Содержание учебного материала			1/0	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06
	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. _		1	
Тема 3.2	Содержание учебного материала			1/0	

<b>Техника безопасности на занятиях по спортивной игре</b>	1	Правила техники безопасности на занятиях по игре, приемы, способы страховки и самостраховки.	1	ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
<b>Тема 3.3 Освоение техники и методики тренировки профессионально значимых двигательных действий.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/2</b>	
	Практические занятия	Подготовка комплекс ОРУ и подготовительных упражнений для проведения разминки футболиста.	2	
<b>Тема 3.4 Передачи и остановка мяча на месте и в движении, методика обучения.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/8</b>	
	Практические занятия	Освоение передач: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, носком, пяткой, головой.	2	
		Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	
		Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъема, голенью, бедром, грудью.	2	
		Техника игры вратаря: ловля нижних, высоких, полуввысоких мячей, отбивание и выбивание мяча.	2	
		Анализ основных ошибок техники передачи и остановки мяча и методика их устранения. Совершенствование техники передачи и остановки мяча с противодействия одного или нескольких защитников.	2	
<b>Тема 3.5 Ведение мяча в движении, методика обучения.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/4</b>	
	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 «финтов» (обманных приемов). Методики обучения технике ведения мяча, последовательность обучения. Основные ошибки при выполнении ведения мяча, методика их исправления.	4	
<b>Тема 3.6 Удары по мячу на месте и в движении, методика обучения.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/10</b>	
	Практические занятия	Отработка ударов: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, носком, головой.	4	
		Отработка ударов по мячу после ведения различными способами.	2	
		Отработка ударов по мячу с различных дистанции, с сопротивлением партнера. Совершенствование техники ударов в соревновательных условиях.	2	
		Демонстрация последовательности обучения технике ударов, методика обучения. Типичные ошибки в технике ударов, методика устранения ошибок.	2	

<b>Тема 3.7</b> <b>Тактические действия</b> <b>игры в защите и</b> <b>нападении.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/4</b>	
	Практические занятия	Освоение индивидуальных тактических действий, групповых тактических действий, командных тактических действий	2	
		Совершенствование тактических взаимодействий в соревновательных условиях	2	
<b>Тема 3.8</b> <b>Методика развития</b> <b>физических качеств</b> <b>футболиста.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/2</b>	
	Практические занятия	Развитие физических качеств в различных формах занятий. Анализ динамики развития двигательных качеств, предусматривающая их изменение.	2	
<b>Тема 3.9</b> <b>Содержание,</b> <b>организация и</b> <b>методика проведения</b> <b>занятий по футболу</b>	Содержание учебного материала		<b>2/6</b>	
	1	Организация и методические основы проведения занятий по футболу. Техника безопасности при проведении занятий.	2	
	Практические занятия	Анализ программы по разделу «Спортивные игры. Футбол». Составление планирующей документации для проведения занятий. <u>Составление конспекта: последовательность изложения программного материала по этапам обучения.</u>	4	
		Самостоятельное проведение фрагмента основной части занятия по футболу	2	
<b>Тема 3.10</b> <b>Правила организации</b> <b>и проведение</b> <b>соревнований по</b> <b>футболу. Основы</b> <b>судейства по игре</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/2</b>	
	Практические занятия	Правила соревнований по футболу. Подготовка и организация соревнований в соответствии с календарным планом и положением о соревнованиях. Материально – техническое обеспечение соревнований.	1	
		Совершенствование судейской практики по футболу. Основные документы соревнований.	1	
	<b>Комплексный экзамен</b>		<b>3</b>	
	<b>Всего по разделу «Ручной мяч, настольный теннис, футбол»</b>		<b>10/110/3ПА</b>	

<b>Новые виды физкультурно-спортивных занятий</b>				
<b>3 семестр</b>			<b>2/26</b>	
<b>Тема 1. Стретчинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2/14</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	1	Ознакомление и разучивание комплекса стретчинга с показа преподавателя. Правила техники безопасности при выполнении комплекса	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	
	Практическое занятие 1	Ознакомление и разучивание комплекса стретчинга с показа преподавателя. Правила техники безопасности. Применение терминов при выполнении и показе комплекса стретчинга.	10	
	Практическое занятие 2	Составление и подготовка к проведению и показу комплекса стретчинга. Проведение разученного комплекса стретчинга самостоятельно на учебной группе с использованием новых видов оборудования.	2	
	Практическое занятие 3	Анализ и оценка результатов самостоятельного выполнения комплекса стретчинга. Материально-техническое обеспечение занятий. Разновидности	2	

		оборудования и инвентаря для занятий стретчингом, особенности их эксплуатации		
<b>Тема 2. Аэробика</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/12</b>	
	Практическое занятие 4	Ознакомление со структурой урока и с базовыми шагами по классической аэробике. Разучивание комплекса классической аэробики. Применение терминов при выполнении и показе комплекса аэробики. Совершенствование комплекса классической аэробики.	4	
	Практическое занятие 5	Составление и подготовка к проведению и показу комплекса аэробики. Проведение разученного комплекса аэробики самостоятельно на учебной группе, с применением терминов и жестов при показе и рассказе	6	
	Практическое занятие 6	Материально-техническое обеспечение занятий. Разновидности оборудования и инвентаря для занятий аэробикой, особенности их эксплуатации (фитбол, степ-аэробика)	2	
	<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>2/26</b>	
	<b>4 семестр</b>		<b>2/34/2ПА</b>	
<b>Тема 3. Пилатес</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2/10</b>	
	1	Особенности проведения занятия пилатесом. Правила техники безопасности	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	Практическое занятие 7	Ознакомление и разучивание основных поз пилатеса, с правильным дыханием. Последовательность проведения комплекса пилатеса в зависимости от подготовленности занимающихся.	6	
	Практическое занятие 8	Проведение комплекса пилатесом на учебной группе в соответствии со всеми правилами. Анализ проведения занятия пилатесом и оценка результатов самостоятельного выполнения комплекса	4	
<b>Тема 4. Функциональная тренировка</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/14</b>	
	Практическое занятие 9	Виды функциональной тренировки: базовый, тренинг со снарядами, BOSU-тренинг, TRX-тренировки, CrossFit, круговые тренировки, интервальные тренировки	10	
	Практическое занятие 10	Проведение фрагмента функциональной тренировки на учебной группе в соответствии со всеми правилами. Анализ проведения фрагмента и оценка результатов.	4	
	<b>Комплексный экзамен</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего по разделу «Новые виды физкультурно-спортивных занятий»</b>		<b>4/60/2ПА</b>	

ОК 01  
 ОК 02  
 ОК 04  
 ОК 05  
 ОК 06  
 ОК 08  
 ПК 1.1 – ПК 1.5  
 ПК 2.1  
 ПК 3.1-3.3  
 ПК 3.5

<b>Подвижные игры</b>			
		<b>3 семестр</b>	<b>4/28</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Содержание и методика проведения подвижных игр</b>		<b>4/28</b>
			ОК 01

<b>Тема 1.1. Основы теории и методики проведения подвижных игр</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3/11</b>	ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	1	Педагогическое значение подвижных игр и их классификация. Отличие подвижных игр от спортивных игр.	1	
	2	Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся. Предупреждение травматизма при проведении подвижных игр и игровых упражнений.	1	
	3	Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.	1	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Составление конспекта для проведения подвижной игры с детьми разного школьного возраста.	3	
	2	Организация и проведение игровых упражнений и игр с детьми младшего школьного возраста.	3	
	3	Организация и проведение игровых упражнений и игр с детьми среднего школьного возраста.	3	
	4	Организация и проведение игровых упражнений и игр с детьми старшего школьного возраста.	2	
<b>Тема 1.2. Формы организации подвижных игр</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1/17</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 – ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1-3.3 ПК 3.5
	1	Подвижные игры во внеурочных формах работы в школе. Соревнования по подвижным играм.	1	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Организация и проведение подвижных игр на уроках в 1-2-х классах.	1	
	2	Организация и проведение подвижных игр на уроках в 3-4-х классах.	2	
	3	Организация и проведение подвижных игр на уроках в 5-7-х классах.	2	
	4	Организация и проведение подвижных игр на уроках в 8-11-х классах.	2	
	5	Организация и проведение подвижных игр во внеурочных формах: игры на переменах; в группах продленного дня; игры в спортивных секциях; игры на школьных праздниках.	3	
	6	Подбор и проведение подвижных игр на занятиях спортом. Подвижные игры как комплексное средство развития физических качеств.	3	
	7	Планирование зимних видов подвижных игр.	2	
	8	Организация и проведение игр – аттракционов, соревнований по подвижным играм.	2	
<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>4/28</b>	
<b>Комплексный экзамен</b>			<b>3</b>	
<b>Всего по разделу «Подвижные игры»</b>			<b>4/28/3ПА</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1 учебного кабинета теории и методики физического воспитания, теории и истории физической культуры, кабинет врачебного контроля и массажа

3.1.2 лаборатории

3.1.3 зала спортивный зал для занятий ЛФК и врачебного контроля, массажа  
тренажерный зал, зал ритмики и фитнеса, хореографии  
открытая спортивная площадка широкого профиля  
баскетбольная площадка  
волейбольная площадка  
лыжная база

3.1.4 мастерских по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

3.1.5 Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской, студии) и рабочих мест:

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Спортивный зал для занятий лечебной физической культуры и врачебного контроля, массажа</b> <b>Тренажерный зал (корпус 2)</b>	
<b>I.</b>	<b>Демонстрационное оборудование</b>	
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.	Гиря 16 кг	1
10.	Шведская стенка	3
11.	Покрывало для массажных столов	2
12.	Диск гимнастический	2
13.	Массажный стол	3
14.	Стул ученический ростовой	3
<b>II.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Ноутбук (переносной)	1
2.	Мультимедиа проектор (переносной)	1
2.	Музыкальный центр	1
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
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
<b>IV</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
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 - комплексы стретчинга; - ритмическая гимнастика; - аэробика «Базовые шаги»; - аэробика «Тренировочные занятия»; - пилатес; - шейпинг	15 5 4 6 8
3	Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций по всем темам курса	Д
4	Материалы к практическим занятиям по дисциплине - учебно-практические материалы	15

5	Комплекты контрольно-оценочных средств - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	30 30

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

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Спортивный зал (корпус 1)</b>	
<b>I.</b>	<b>Оборудование</b>	
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
<b>II. Технические средства обучения</b>		
1.	Компьютер	1
2.	Принтер	1
3.	Музыкальный центр	1
<b>III. Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>		
1.	Видеофильмы: - 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: - легкая атлетика; - баскетбол; - волейбол; - футбол; - гандбол; - плавание; - лыжный спорт и туризм; - гимнастика; - йога; - фитнес и др.	Д
3.	Аудиозаписи: - музыкальные диски; - кассеты; - флешки и жесткие диски	К
<b>IV. Учебно-методические материалы по дисциплине</b>		
1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций; - конспекты-опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д

2.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для входного контроля; - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации;	К
----	--	---

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
<b>Кабинет № 30 теории и методики физического воспитания, теории и истории физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда</b>		
<b>I.</b>	<b>Оборудование</b>	
1.	Рабочие места по количеству обучающихся	К
2.	Рабочее место преподавателя	1
3.	Классная доска	1
<b>II.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Ноутбук	1
2.	Интерактивная панель	1
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
1.	Видеофильмы: -Вредный здоровый образ жизни -Здоровый образ жизни -Парфений Иванов (система закаливания) -Чемпионы (фрагменты фильма) -«Тренер» 2014 г. (фрагменты фильма) -фрагменты уроков физической культуры - фрагменты учебно-тренировочных занятий - фильмы серии «Среда обитания»	Д
<b>IV.</b>	<b>Печатные пособия</b>	
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
<b>V.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
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.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	К

	<b>Открытая спортивная площадка широкого профиля</b>	<b>Примечание</b>
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	

	<b>Лыжная база</b>	<b>Примечание</b>
1	Лыжи пластиковые	20
2	Лыжи деревянные	30
3	Ботинки лыжные	40
4	Палки лыжные	25
5	ТИР	1
<b>П.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
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
<b>IV</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
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	К К К

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

<b>№</b>	<b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Примечания</b>
1.	Рабочие места по количеству обучающихся	100%
<b>I.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
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
<b>II.</b>	<b>Оборудование</b>	
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 прессы 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</u> (Резиновый амортизатор. Нагрузка 14-45 кг. Длина - 104 см. (полная длина 208 см.); Толщина - 4,5 мм. Ширина - 3 см. Бесшовное соединение. Материал - 100% латекс).	1
28.	<u>Кольцевой амортизатор</u> (Резиновый амортизатор. Нагрузка 23-68 кг. Длина - 104 см. (полная длина 208 см.); Толщина - 4,5 мм. Ширина - 6,5 см. Бесшовное соединение. Материал - 100% латекс).	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
34.	<u>Памп</u>	7

#### 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.).

## 1.2 Информационное обеспечение обучения

### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с.

2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 317 с.

3. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023

4. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутыин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с.

5. Баскетбол, волейбол : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Профессиональное образование).

6. Баршай, В., Гимнастика : учебник / В. Баршай, М.В. Белавкина, С.Н. Кривсун, В.Н. Курысь. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с.

7. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов,

В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование).

8. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа ; под редакцией А. А. Алексеева ; художник К. А. Тихонова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 720 с.

9. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 125 с.

10. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с.

11. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с.

12. Семенов, Л. А. Базовые и инновационные подходы в физическом воспитании: коррекционное развитие кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста / Л. А. Семенов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 116 с.

13. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 115 с.

14. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

15. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 195 с.

16. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с.

17. Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с.

18. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с.

19. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 461 с.

2. Грецов, Г.В., Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – Москва: Издательский центр Академия, 2013. – 288с.

3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022.

4. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учебных заведений/под ред. Ю.Д. Железняка. - 8-е изд. Перераб. - Москва: Издательский центр Академия, 2013. - 464 с.

5. Крючек, Е. С., Терехина Р. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студентов высш. проф. образования / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина. - 2-е издание, стер. - Москва: издательский центр Академия, 2013. – 288 с.

6. Легкая атлетика с методикой тренировки : учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов : Профобразование, 2019.
7. Литвинов, А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/; под ред. А.А. Литвинова. — Москва: Издательский центр Академия, 2013. — 272с.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. образования / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Л.В. Люйк и др. - Москва: Издательский центр Академия, 2012. - 288 с.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. образования/ - Москва: Издательский центр Академия, 2014. - 272 с.
10. Томилин, К. Г. Игровые виды рекреации (на воде и у воды) : учебное пособие для СПО / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 170 с.
11. Шмакова, Н.А. Коньковый ход: методическое пособие для студентов / Н.А. Шмакова.- Курган, 2018. — 29с.

#### **Интернет – ресурсы:**

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>
2. Гандбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Кириченко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 164 с. — 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65013.html>
3. Учительский портал. — URL: <http://www.uchportal.ru/>.
4. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества. — URL: <http://www.openclass.ru/node/324>.
5. Российский образовательный портал. — URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>.

### **3.3 Организация образовательного 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 занятиям, 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;
  - 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](http://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.
- Сферум.

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

№	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>			
	технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями;	оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета и экзамена Задание в форме ДЭ
	терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	- описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	
	технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	- перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	
	методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	- описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	
	методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	- описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	
	основы организации и проведения соревнований и	- описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по	

	судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>			
	выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике;</li> <li>- соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия;</li> <li>- применение различных способов организации для рационального размещения</li> </ul>	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета и экзамена Задание в форме ДЭ
	использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности		
	применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений		
	использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации		
	проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности		

		<p>занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	
--	--	--	--