

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 09.11.2023 14:02:23
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bfff743e8ad348d574ddc1f5e68

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Бирский филиал УУНиТ
Колледж

Рабочая программа междисциплинарного курса

Наименование **МДК.02.01**
междисциплинарного **Базовые и новые физкультурно- спортивные виды**
курса **деятельности с методикой оздоровительной**
тренировки

Профессиональный цикл, обязательная часть

цикл дисциплины и его часть

49.02.01

код

специальность

Физическая культура

наименование специальности

Разработчик (составитель)

Преподаватель высшей категории

Габдинурова А.А.

ученая степень, ученое звание,
категория, Ф.И.О.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1. Область применения рабочей программы.....	3
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	3
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:.....	3
1.4.Количество часов, отводимое на освоение междисциплинарного курса	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	6
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	59
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	59
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	59
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	59
4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	59
4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	60
4.3.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	61

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: 49.02.01 Физическая культура для обучающихся очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина МДК 02.01 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки» является междисциплинарным курсом профессионального модуля 02. «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения»

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания	Иметь практический опыт
ОК 1-10 ПК 2.1-2.6	--планировать, и проводить анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; -выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; -использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -применять приемы страховки и само страховки при выполнении	-историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе; -методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию ; определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения; наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с

	<p>физических упражнений;</p> <p>-обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно спортивной деятельности;</p> <p>-подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</p> <p>-использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно - спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.</p>	<p>деятельности;</p> <p>-особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно - спортивной деятельности;</p> <p>-основы судейства по изученным базовым видам спорта;</p> <p>-разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;</p> <p>-технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.</p>	<p>различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p> <p>ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;</p>
--	---	--	--

1.4. Количество часов, отводимое на освоение междисциплинарного курса

Всего часов на освоение МДК 1593 ч, самостоятельная работа 495.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Коды общих и профессиональных компетенций	Наименования разделов МДК	Максимальный объем учебной нагрузки	Обязательная учебная нагрузка, час.				Самостоятельная работа
			Всего, часов	В том числе, лекции, в час.	В том числе, лабораторных и практических занятий, в час.	Курсовых работ (проектов)	
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК, ПК ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.3; ПК 2.4; ПК 2.5; ПК 2.6		1593	2104	209	833		495
	Всего:						

Если какой-либо вид учебной работы не предусмотрен, необходимо в соответствующей ячейке поставить прочерк. Количество часов, указанное в ячейках столбца 3, должно быть равно сумме чисел в соответствующих ячейках столбцов 5,6,7,8,9,10. Количество часов, указанное в ячейках строки «Всего», должно быть равно сумме чисел соответствующих столбцов 3,4,5,6,7,8,9,10 по вертикали. Количество часов, указанное в ячейке столбца 3 строки «Всего», должно соответствовать количеству часов на освоение программы МДК в пункте 1.4 общих положений программы.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

«БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Активные и интерактивные формы проведения занятий	Уровень освоения
1	2	3		4
Раздел 1. Подвижные игры с методикой тренировки		130		
Тема 1.1. Изучение истории и этапов развития подвижных игр.	Содержание учебного материала Лекция История и этапы развития игры. Понятие об игровой деятельности. Цель и задачи подвижных игр. Подвижные игры как вид спортивной деятельности. Техника безопасности в подвижных играх. Специфические особенности подвижных игр и их отличие от спортивных. Подвижные игры в педагогической практике. Классификация и формы организации подвижных игр.	2		1
	Практические занятия Формы организации подвижных игр. Подвижные игры для учащихся младших, средних, старших классов и методика их организации и проведения. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Выполнение правил проведения подвижной игры.	10	обучающийся в роли преподавателя	
	Самостоятельная работа обучающихся Рассмотреть и записать основные термины и понятия подвижных игр. На основе анализа специальной литературы по подвижным играм изучить и сформулировать образовательную, оздоровительную и воспитательную ценность подвижных игр. На основе анализа учебной литературы составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасности организации и проведения	10		

	подвижных игр.			
Тема 1.2. Изучение разновидностей оборудования и инвентаря для занятий подвижными играми.	Содержание учебного материала	2	презентация на основе современных мультимедийных средств	1
	Лекция: Изучение оборудования и инвентаря при занятиях подвижными играми.			
Тема 1.3. Изучение судейства и организации подвижных игр.	Практические занятия Подготовка спортивного зала, площадки для проведения подвижных игр. Подготовка инвентаря для занятий подвижными играми. Основные требования к инвентарю и правила ухода за ним.	2		
	Содержание учебного материала	2		1
	Лекция: Методика проведения игр в различных условиях внешкольной работы. Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях. Подготовка организаторов и судей из числа учащихся.			
	Практические занятия Характеристика и особенности методики проведения подвижных игр в младшем школьном возрасте Подвижные игры на физкультурных праздниках (типа аттракционов), в помещениях в дождливую погоду. Подвижные игры на школьном празднике. Игры в оздоровительных лагерях. Игры на детских площадках. Основы судейства.	20	обучающийся в роли преподавателя	
Самостоятельная работа обучающихся Изучить методику и организацию подвижных игр во внешкольной работе с детьми (игры в оздоровительном лагере, игры на местности, в детском клубе и т.д.). Разработать положение о школьных соревнованиях по подвижным играм. Изучить основную документацию, требования к судейству по подвижным играм и эстафетам.	10			
Тема 1.4 Особенности и методика	Содержание учебного материала	2		2
	Лекция: Место подвижных игр в решении задач физического воспитания и развития			

развития физических качеств в подвижных играх.	физических качеств. Педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр: оздоровительные, образовательные и воспитательные. Подвижные игры как средство и метод обучения, развития двигательных и воспитания морально-волевых качеств.			
	Самостоятельная работа обучающихся Перечислить основные факторы, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий подвижными играми. Изучить и записать методику применения подвижных игр для развития конкретного физического качества. Изучить и записать методику использования подвижных игр для физической, технической, тактической, морально-волевой подготовки юных спортсменов. Изучить методику применения подвижных игр в занятиях спортом (гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, борьбой и т.д.).	12		
Тема 1.5 Изучение техники и методики обучения двигательным действиям в подвижных играх.	Содержание учебного материала	2		
	Лекция: Изучение техники и методики обучения двигательным действиям в подвижных играх по возрастным категориям.			2
	Практические занятия Подготовка к проведению игры. Критерии выбора игры. Предварительный анализ игры. Различные формы организации игры. Требования к объяснению игры, роль показа во время объяснения. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя при объяснении игры. Выбор капитанов и помощников. Выделение водящих. Способы распределения на команды. Руководство процессом игры. Правильное распределение нагрузки в процессе игры. Подведение итогов игры.	22	работа в малых группах	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить основные принципы физического воспитания и общепедагогические принципы обучения различным видам физических упражнений с помощью подвижных игр. Изучить основы методики применения подвижных игр в связи возрастными особенностями детей и молодежи. Записать способы выделения водящих, способы распределения на команды.	10		

Тема 1.6 Изучение содержания, форм организации и методики проведения занятий по подвижным играм в школе.	Содержание учебного материала	2		
	Лекция Формы организации и методика проведения занятий по подвижным играм в школе.			1
	Практические занятия Формы организации работы по подвижным играм в школе. Организация и проведения занятий по подвижным играм: цели, задачи, планирование и учет учебно-тренировочного процесса. Основные виды учета и критерии оценок. Организация и методика проведения подвижных игр для каждой возрастной группы.	12	работа в малых группах	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить план-конспект урока по подвижным играм для одного из классов общеобразовательной средней школы. Подобрать упражнения, развивающие физические качества на уроках по подвижным играм. Перечислить меры профилактики травматизма во время занятий по подвижным играм.	10		
Примерная тематика рефератов:				
1. История происхождения подвижных игр. 2. Отличие подвижных игр от спортивных игр. 3. Педагогическая группировка /классификация/ подвижных игр. 4. Игры в школьном уроке физкультуры. 5. Игры во внеклассных формах работы. 6. Характеристика игр школьников 1-3 классов, 4-6 классов. 7. Обучение подвижным играм организаторов детского отдыха. 8. Происхождение, развитие и современное состояние подвижных игр. 9. Характеристика и содержание подвижных игр для старшего школьного возраста. 10. Подвижные игры в программе ДЮСШ, в других учебных заведениях, в самостоятельном				

физкультурном движении.				
11. Роль подвижных игр в физическом воспитании дошкольников.				
12. Подвижные игры как важный фактор всестороннего развития личности подростка.				
13. Педагогические основы /оздоровительное, воспитательное, образовательное значение.				
Раздел 2. Плавание с методикой тренировки		102		
Тема 2.1. Изучение истории и этапов развития плавания.	Содержание учебного материала	2		
	Лекция: История и этапы развития плавания. Основные термины и понятия. Цель и задачи плавания. Плавание как вид спортивной деятельности. Техника безопасности и правила поведения в воде.		презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях и правила поведения в бассейне. Проверка уровня плавательной подготовленности студентов. Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания. Контроль и самоконтроль на занятиях плаванием.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить основные термины и понятия в плавании, факторы, определяющие технику двигательных действий в плавании, биомеханические и гидродинамические характеристики плавательных движений. На основе анализа специальной литературы по плаванию составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по плаванию. Сформулировать (письменно) основные требования к рациональной технике плавания.	4		
Тема 2.2. Изучение разновидностей оборудования и инвентаря для занятий плаванием.	Содержание учебного материала	2		
	Лекция: Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий плаванием, особенности их эксплуатации.			1
	Практические занятия Изучение разновидностей и требований к плавательным бассейнам.	4		

	Стандартное оборудование: стартовые тумбочки, поручни для старта из воды, разграничительные дорожки, лестницы для выхода из воды, приспособления для обеспечения безопасности и др. Инвентарь: плавающий шест, плавательные доски, поплавки для ног, поддерживающие пояса, ласты. Обучение технике плавания с использованием специального плавательного оборудования.			
Тема 2.3. Изучение судейства в плавании.	Содержание учебного материала	2	презентация на основе современных мультимедийных средств	1
	Лекция: Организация и проведение соревнований, их классификация. Правила соревнований, правила прохождения дистанции. Судейская коллегия и их обязанности. Судейские жесты.			
	Практические занятия Документы для проведения соревнований (положение о соревнованиях, календарный план, сроки и порядок подачи заявок, протоколы, карточки участников). Обязанности главного судьи и секретаря соревнований. Обязанности судьи-стартера, судьи на финише. Обязанности судей-секундометристов. Обязанности судей на повороте, судьи на дистанции, судьи при участниках. Подготовка места проведения соревнований и инвентаря. Подготовка наградной атрибутики. Подведение итогов.	4		
Тема 2.4. Особенности и методика развития физических качеств в плавании.	Содержание учебного материала	1	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция: Формы двигательной активности в плавании. Развитие физических качеств у пловцов.			
	Практические занятия Рекреативное, оздоровительное, лечебное (реабилитационное), кондиционное, адаптивное и спортивное плавание. Виды, методика развития и контроль силы, скорости, выносливости, гибкости координационных способностей. Средства восстановления и стимуляции работоспособности. Естественная и искусственная гипоксия в системе подготовки пловцов.	4	использование общественных ресурсов	

Тема 2.5. Изучение основ техники и методики обучения плаванию.	Самостоятельная работа обучающихся Перечислить основные факторы, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий плаванием. Разработать методику воспитания и развития конкретного физического качества средствами и методами плавания.	4		
	Содержание учебного материала	1		1
	Лекция: Начальное обучение плаванию - освоения с водной средой.			
	Практические занятия Физические свойства воды. Общая характеристика движений, обеспечивающих продвижение пловца. Закономерности статического плавания. Основы динамического плавания. Начальное обучение плаванию – освоения с водной средой. Организация и методика проведения подвижных игр и развлечений на воде.	4	использование общественных ресурсов	
Тема 2.6. Изучение техники и методики обучения плавания способом кроль на груди.	Самостоятельная работа обучающихся. Разработать комплекс общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше и в воде, применяемых при освоении с водой. Изучить методику преподавания игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, игры с погружением под воду и задержкой дыхания, игры с всплыванием и лежанием на воде.	4		
	Содержание учебного материала	2		
	Лекция Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди.		презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Практические занятия Техника и методика обучения движениям ног в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди. Техника и методика обучения движениям рук в согласовании с дыханием, а также плавание в полной координации движений способом кроль на груди.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать комплекс упражнений на суше и в воде (по видам опоры), применяемых при освоении техники плавания способом кроль на груди. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники плавания способом кроль на груди. В таблице привести	4		

	перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.			
Тема 2.7. Изучение техники и методики обучения плавания способом кроль на спине.	Содержание учебного материала	2	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине.			
	Практические занятия Техника и методика обучения движениям ног в плавании способом кроль на спине. Техника и методика обучения движениям рук в согласовании с дыханием, а также плавание в полной координации движений способом кроль на спине.	4	работа в малых группах;	
	Самостоятельная работа обучающихся. Разработать комплекс упражнений на суше и в воде (по видам опоры), применяемых при освоении техники плавания способом кроль на спине. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники плавания способом кроль на спине. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.	4		
Тема 2.8. Изучение техники и методики обучения плавания способом брасс.	Содержание учебного материала	2	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция Техника и методика обучения плаванию способом брасс.			
	Практические занятия Техника и методика обучения движениям ног в согласовании с дыханием в плавании способом брасс. Техника и методика обучения движениям рук в согласовании с дыханием и плавание в полной координации движений способом брасс.	4	работа в малых группах;	
	Самостоятельная работа обучающихся. Разработать комплекс упражнений на суше и в воде (по видам опоры), применяемых при освоении техники плавания способом брасс. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники плавания способом брасс. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы	2		

	предупреждения и исправления.			
Тема 2.9. Изучение техники и методики обучения плавания способом баттерфляй.	Содержание учебного материала	2		
	Лекция Техника и методика обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин).		презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Практические занятия Техника и методика обучения движениям ног в согласовании с дыханием в плавании способом баттерфляй. Техника и методика обучения движениям рук в согласовании с дыханием и плавание в полной координации движений способом баттерфляй.	4	работа в малых группах;	
	Самостоятельная работа обучающихся. Разработать комплекс упражнений на суше и в воде (по видам опоры), применяемых при освоении техники плавания способом баттерфляй. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники плавания способом баттерфляй. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.	2		
Тема 2.10. Изучение техники и методики обучения стартам и поворотам в спортивном плавании.	Содержание учебного материала	2		
	Лекция Техника выполнения и методика обучения стартам и поворотам в спортивном плавании.			2
	Практические занятия Техника выполнения и методика обучения поворотам. Техника выполнения и методика обучения стартам в плавании.	4	работа в малых группах;	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать комплексы упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники закрытого или открытого плоского поворота в плавании способом кроль на спине, закрытого или открытого плоского поворота в плавании способами кроль на груди и брасс. Разработать комплексы упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники стартов с тумбы и стартов из воды.	2		
Тема	Содержание учебного материала			

2.11 Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.	Лекция Формы и методы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде	2	презентация на основе современных мультимедийных средств	1
	Практические занятия Спасение утопающих и методы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.	2	работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами	
	Самостоятельная работа обучающихся. Законспектировать способы преодоления водных преград, плавания в экстремальных условиях и основные приемы оказания помощи уставшему пловцу охарактеризовать (письменно) основные виды утопления, действия спасателя при определении «белой асфиксии», смешанного утопления и «синей асфиксии» у пострадавшего на воде, технику выполнения непрямого массажа сердца, искусственного дыхания способами «изо рта в рот» и «изо рта в нос».	4		
Тема 2.12. Изучение форм организации и методики проведения занятий по плаванию в школе.	Содержание учебного материала	2	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция Формы организации занятий по плаванию в школе. Методика проведения занятий по плаванию в школе.			
	Практические занятия Организация и проведения занятий по плаванию: цели, задачи, планирование и учет учебно-тренировочного процесса. Основные виды учета и критерии оценок. Методика проведения занятий по плаванию. Изучение прикладного плавания.	6	обучающийся в роли преподавателя	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить план-конспект урока по плаванию для одного из классов общеобразовательной средней школы. Подобрать специальные упражнения, развивающих физические качества на уроках по плаванию. Перечислить меры профилактики травматизма во время занятий по плаванию.	2		

<p>Примерная тематика рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию. 2. История развития плавания с древнейших времен и до наших дней. 3. Игры и развлечения на воде на разных этапах обучения плаванию. 4. Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения по освоению с водой). 5. Построение урока по плаванию. 6. Основные средства обучения плаванию (классификация, характеристика). 7. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию. 8. Средства и методы обучения плаванию. 9. Работа по плаванию в оздоровительных лагерях. 10. Обязанности судей при проведении соревнований. Программа соревнований по плаванию. Состав и подготовка судейской коллегии. 11. Организация занятий по плаванию для военно-прикладных видов спорта. 12. Построение уроков по плаванию в дошкольных учреждениях. 13. Основные требования к сооружениям и местам занятий плаванием на естественных водоемах. 14. Организация и проведение массовых соревнований по плаванию на открытых водоемах. 15. Влияние плавания на развитие физических качеств. 	8		
--	---	--	--

Раздел 3. Спортивные игры с методикой тренировки.		450		
Тема 3.1. Изучение истории и этапов развития волейбола.	Содержание учебного материала	4		1
	Лекция Возникновение и этапы развития волейбола. Цель и задачи волейбола. Изучение основных терминов и понятий волейбола. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Эволюция техники и тактики игры волейбол, разновидности игры. Волейбол как вид спортивной деятельности. Правила игры. Контроль и самоконтроль на занятиях по волейболу.			
	Практические занятия.	6	обучающийся	

	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по волейболу. Правила игры. Классификация техники нападения и защиты. Подготовка к игре. Проверка надежности установки и крепления стоек, сетки и другого спортивного оборудования. Проверка состояния и отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке. Проведение разминки.		в роли преподавателя	
	Самостоятельная работа обучающихся На основе анализа специальной литературы по волейболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по волейболу. Изучить основные термины и понятия игры в волейбол, факторы, определяющие технику двигательных действий в игре, биомеханические характеристики движений. Изучить историю развития волейбола в России и в мире в целом.	4		
Тема 3.2. Изучение разновидностей оборудования и инвентаря для занятий волейболом, особенности их эксплуатации.	Содержание учебного материала	2		
	Лекция Разновидности оборудования и инвентаря для занятий волейболом. особенности их эксплуатации. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.			1
	Практические занятия Подготовка спортивного зала, площадки к	4		

	занятию по волейболу. Требования к покрытию площадки. Оборудование, инвентарь и правила ухода за ним. Подбор правильной экипировки для занятий. Тренажеры и вспомогательные устройства, используемые в тренировочном процессе. Изготовление, содержание и ремонт тренажеров и вспомогательных устройств.			
Тема 3.3. Изучение судейства и организации соревнований в волейболе.	Содержание учебного материала	2	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция Изучение судейства и организации соревнований по волейболу.			
	Практические занятия Организация и проведение соревнований, их классификация. Правила соревнований. Документы для проведения соревнований (положение о соревнованиях, календарный план, сроки и порядок подачи заявок, протоколы, карточки участников). Способы проведения соревнований по волейболу. Судейская коллегия и их обязанности. Судейские жесты: аут, поле, конец партии, замена, переход, ошибка на линии. Разбор правил игры и методика судейства, подача команд и распоряжений, обязанности судейской бригады, игровые упражнения с включением основных приемов игры. Первый судья, второй судья, секретарь, судья на вышке, судьи на линиях: месторасположения, права, обязанности.	10	работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами,	
Самостоятельная работа обучающихся. Просмотр и анализ наглядных и учебных пособий, учебных кинофильмов,	2			

	видеозаписей. Охарактеризовать (письменно) основные судейские жесты. Составить положение о соревнованиях по волейболу.			
Тема 3.4. Особенности и методика развития физических качеств в волейболе.	Содержание учебного материала	2		2
	Лекция Формирование взаимосвязей между навыками техники игры и физическими качествами.			
	Практические занятия Подвижные игры в волейболе как средство развития физических качеств. Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, быстроты реакции и перемещений, скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости.	12	обучающийся в роли преподавателя	
	Самостоятельная работа обучающихся Перечислить основные факторы, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий волейболом. Разработать методику воспитания и развития конкретного физического качества средствами и методами волейбола.	4		
Тема 3.5 Изучение техники и методики обучения игры в нападении – техники	Содержание учебного материала	4	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция Изучение техники и методики обучения игры в нападении – техники перемещений, приема и передачи мяча.			
	Практические занятия	16	работа в	

<p>перемещений, приема и передачи мяча.</p>	<p>Обучение технике перемещений. Стартовые стойки (устойчивая, основная, неустойчивая). Различные способы перемещений. Техника приема мяча. Техника передачи мяча сверху двумя руками, одной рукой. Передача мяча в прыжке сверху двумя руками. Техника передачи мяча снизу. Передачи длинные, короткие, укороченные. Передачи высокие, средние, низкие. Передачи с отвлекающими действиями. Выходы под мяч, активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук, активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче. Стойки, передвижения, имитация передачи сверху двумя руками, упражнения с набивными мячами, упражнения с волейбольными мячами: передачи в парах, передачи в движении, передачи с изменением направления; упражнения у стены, параллельно сетке, через сетку. Подвижные игры с применением передач сверху двумя руками.</p>		<p>малых группах;</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся 1. Перечислить упражнения, необходимые для обучения стойкам нападающего в их рациональной последовательности. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при выполнении техники стоек нападающего, а также способы предупреждения и исправления. 2. Составить таблицу характерных ошибок</p>	<p>8</p>		

	при выполнении техники передачи мяча, причин возникновения и способы их предупреждения и исправления.			
Тема 3.6 Изучение техники и методики обучения подачи и нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция Изучение техники и методики обучения подач и нападающего удара.			
	Практические занятия 1. Обучение технике подачи мяча. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара. Техника нижней прямой и боковой подач. Техника верхней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение, имитация подачи, упражнения с набивным мячом, упражнения с теннисным мячом; упражнения у стены, упражнения в парах параллельно сетке, через сетку с разного расстояния. 2. Техника нападающего удара. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Ускоренный нападающий удар. Нападающий удар с поворотом туловища. Нападающий удар с переводом рукой. Медленные удары (обманы). Обучение технике разбега, имитация нападающего удара; упражнения с набивным мячом, упражнения с теннисным мячом, упражнения с волейбольным мячом; упражнения в парах параллельно сетке, через сетку.	18	работа в малых группах;	
Самостоятельная работа обучающихся Составить таблицу характерных ошибок, возникающих при изучении техники	10			

	подачи мяча. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.		
Тема 3.7 Обучение основам техники и методики игры в защите – технике перемещений, приема и блокирования мяча.	Содержание учебного материала	2	презентация на основе современных мультимедийных средств
	Лекция Изучение техники и методики обучения игры в защите, приема и блокировании ударов		
	Практические занятия Техника защиты. Стартовая стойка (исходное положение), перемещение лицом, боком, спиной вперед: шаги, бег, скачок, остановки, сочетание способов перемещения, подготовительные упражнения, упражнения по технике. Техника приема мяча сверху двумя руками. Прием мяча с падением на спину, с падением на бедро-спину. Техника приема мяча снизу двумя руками, одной рукой. Прием мяча снизу одной рукой с падением на грудь. Стойки, передвижения, имитация приема снизу двумя руками, упражнения с набивными мячами, упражнения с волейбольными мячами: передачи в парах, передачи в движении, передачи с изменением направления; упражнения у стены, параллельно сетке, через сетку. Подвижные игры с применением приема снизу двумя руками. Техника блокирования. Выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. Показ техники элемента, имитация блокирования, блокирование одиночное, групповое, упражнения на месте, с	18	работа в малых группах;

	перемещением, блокирование нападающего удара.			
	Самостоятельная работа обучающихся Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники подачи мяча, при изучении техники нападения и техники защиты. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления. Описать технику разновидностей блокирования мяча. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих при изучении техники блокирования. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.	10		
Тема 3.8. Обучение приемам индивидуальным, групповым, командным, действиям в игре.	Содержание учебного материала	2	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция Изучение основ тактики игры. Обучение приемам индивидуальных, групповых и командных действий в игре.			
	Практические занятия 1. Организация игроков: начальное расположение; место действия; последовательность действий. 2. Поведение игроков: выбор оптимальной стратегии, взаимопонимание и согласование действий между партнерами. 3. Управление внутреннее (самоуправление) и внешнее. Применение индивидуальных, групповых,	8		

	командных действий в игре. Передачи сверху и прием снизу двумя руками (в парах, над собой, через сетку), подача верхняя, нижняя и боковая, нападающие удары (с собственного набрасывания, с передачи пасующего).			
	Самостоятельная работа обучающихся. На основе анализа специальной литературы по волейболу сформулировать (письменно) основные требования к рациональной технике и тактике игры в волейбол. Сформулировать нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по волейболу.	4		
Тема 3.9 Изучение форм организации и методики проведения занятий по волейболу в школе.	Содержание учебного материала	2		2
	Лекция Формы организации и методика проведения занятий по волейболу в школе.			
	Практические занятия Задачи, средства и требования к проведению урока по волейболу. Особенности организации и методики проведения уроков по волейболу с детьми различного возраста и пола. Методика проведения занятий по волейболу: блокирование, изучение нижней подачи, атакующий удар, прием мяча снизу, изучение верхней подачи. Основные виды учета и критерии оценок. Меры предупреждения травматизма на уроках по волейболу.	8		
	Самостоятельная работа обучающихся Составить план-конспект урока по	14		

	<p>волейболу для одного из классов общеобразовательной средней школы. Подобрать специальные упражнения, развивающие физические качества на уроках по волейболу. Перечислить меры профилактики травматизма во время занятий по волейболу.</p>		
<p>Примерная тематика рефератов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения и развития волейбола. 2. Волейбол в системе физического воспитания населения России. 3. Волейбол в программе Олимпийских игр. 4. Этапы развития волейбола в нашей стране, появления и организация первых соревнований. 5. Общая и специальная подготовка волейболистов. 6. Техника и тактика в волейболе. 7. Организация и проведение массовых соревнований по волейболу. 8. Техника безопасности, оборудование и инвентарь при проведении занятий по волейболу 9. Методика обучения техническим приемам в волейболе 10. Основные правила игры, судейские жесты. 11. Обязанности членов судейской бригады. 	4		

Тема 3.10
Изучение истории и этапов развития баскетбола.

Содержание учебного материала

1

Лекция

6

Зарождение баскетбола и его история. Цель и задачи баскетбола. Изучение основных терминов и понятий баскетбола. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Эволюция техники и тактики игры баскетбол, разновидности игры. Правила игры. Контроль и самоконтроль на занятиях.

Тема 3.11 Основные характеристик и баскетбола как вид спорта	Содержание учебного материала	2		2
	Лекция Разновидности оборудования и инвентаря для занятий баскетболом, особенности их эксплуатации. Правила написания конспекта по баскетболу.	2		
Тема 3.12 Способы перемещения в стойке баскетболиста.	Содержание учебного материала	2	презентация на основе современных мультимедийн ых средств	1
	Практические занятия Обучение технике перемещений в стойке баскетболиста в защите. Основная стойка. Подводящие упражнения (в парах, с мячом). Перемещения в защитной стойке, приставные шаги в игре в баскетбол Упражнения с набивными мячами: передачи в парах, передачи в движении, передачи с изменением направления; упражнения у стены.	8	работа в малых группах	
Тема 3.13 Изучение техники остановок и поворотов, перемещений приставным шагом.	Содержание учебного материала			2
	Изучение техники остановок. Подводящие упражнения к игре в баскетбол. Практические занятия Разучить остановки в прыжке и два шага(подводящие упражненья, выполнение в полной координации с передачей и ловлей мяча, в парах). Обучение поворотам в полной координации с мячом в упражнениях с элементами баскетбола.	8	работа в малых группах	
Тема 3.14 Особенности	Содержание учебного материала	2		2

и методика развития физических качеств в баскетболе.	<p>Практические занятия 12</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, быстроты реакции и перемещений, скоростной, прыжковой, игровой выносливости.</p>	обучающийся в роли преподавателя	
Тема 3.15 Изучение техники обучения передач.	Содержание учебного материала	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	<p>Практические занятия 14</p> <p>1. Обучение технике передачи мяча. Постановка ног, рук, кистей. Техника передач правой и левой рукой от плеча. Техника передачи мяча об пол, двумя руками из-за головы. Исходное положение, имитация передачи, упражнения с набивным мячом, упражнения; упражнения у стены, упражнения в парах, тройках.</p> <p>2. Техника передачи мяча в движении в парах, тройках с атакой кольца. Передачи мяча в парах и тройки на время, попеременно одной и двумя руками.</p>		
Тема 3.16	Содержание учебного материала		2
Обучение техники ведения мяча	<p>Практические занятия 12</p> <p>Выполнение упражнений, связанных с ведением одного мяча, двух мячей одновременно и попеременно. Выполнение различных элементов, направленных на овладение техникой переводов. Ведение мяча на месте и в движении. Переводы</p>	работа в малых группах	

мяча перед собой, под ногой, за спиной.
Игры направленные на закрепление
техники владения мячом.

Тема 3.17
Обучение
атаки в кольцо

Содержание учебного материала

1

Практические занятия
Разучивание атаки с правой и левой
стороны в два шага (подводящие
упражнения, выполнение в полной
координации). Изучение техники
штрафного броска (постановка рук, ног)
имитационные упражнения. Атака
среднего броска, дальнего, из под кольца.

12

работа в
малых
группах

Тема 3.18.
Обучение
приемам
индивидуальн
ых,
групповых,
командных,
действий в
игре.

Содержание учебного материала

2

презентация
на основе
современных
мультимедий
ных средств

Тема 3.19 Изучение истории и этапов развития футбола.	Содержание учебного материала	6		
	Лекция История и этапы возникновения футбола. Основные термины и понятия футбола. Футбол как вид спортивной деятельности. Правила игры, эволюция правил игры, методика судейства Техника безопасности при проведении занятий по футболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по футболу.			

	<p>Практические занятия Техника безопасности на занятиях по футболу. Контроль и самоконтроль на занятиях по футболу. Правила игры. Классификация техники нападения и защиты.</p>	8		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Изучить основные термины и понятия футбола, факторы, определяющие технику двигательных действий при игре в футбол, биомеханические характеристики движений. На основе анализа специальной литературы по футболу составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по футболу.</p>	4		
<p>Тема 3.20 Изучение судейства и организации соревнований в футболе.</p>	Содержание учебного материала	2	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	<p>Лекция Изучение судейства и организации соревнований.</p>			
	<p>Практические занятия Правила соревнований. Документы для проведения соревнований (положение о соревнованиях, календарный план, сроки и порядок подачи заявок, протоколы, карточки участников). Судейская коллегия и их обязанности. Судейские жесты. Обязанности главного судьи, судей на линии, судьи-информатора, инспектора матча. Организация и проведение массовых соревнований по футболу (школьных,</p>	8		

	районных, и.т.д). Начало и возобновление игры. Мяч в игре и не в игре. Определение взятия ворот. Положение «Вне игры». Штрафной и свободный удары. 11-метровый удар. Вбрасывание мяча. Удар от ворот. Угловой удар.			
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка и оформление схем, таблиц, систематизирующих необходимые сведения о судействе в футболе. На основе анализа специальной литературы по футболу сформулировать (письменно) основные требования судейской коллегии: подбор, состав, обязанности отдельных судей. В анализе привести перечень типичных ошибок при организации судейства, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления их при планировании соревнований.	4		
Тема 3.21 Изучение разновидностей оборудования и инвентаря для занятий футболом.	Содержание учебного материала	2		
	Лекция Разновидности оборудования и инвентаря для занятий футболом, особенности их эксплуатации. Требования к оборудованию и инвентарю.			1
	Практические занятия Правила эксплуатации спортивных сооружений и футбольных полей. Требования к покрытию площадки. Проверка установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот и другого оборудования. Футбольный инвентарь. Подбор правильной экипировки для занятий.	6	презентация на основе современных мультимедийных средств	

	Тренажеры и вспомогательные устройства, используемые в тренировочном процессе. Изготовление, содержание и ремонт тренажёров и вспомогательных устройств.			
Тема 3.22 Особенности и методика развития физических качеств в футболе.	Содержание учебного материала	2		1
	Лекция Характеристика физических качеств. Особенности двигательных навыков.			
	Практические занятия Выполнение упражнений на общую, смешанную и скоростную выносливость. Выполнение упражнений на быстроту и скоростные возможности. Выполнение упражнений на ловкость и гибкость. Выполнение упражнений на силовые и скоростно-силовые качества. Выполнение специальных упражнений для вратаря.	12	обучающийся в роли преподавателя	
	Самостоятельная работа обучающихся Перечислить основные факторы, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий футболом. Разработать методику воспитания физического качества средствами и методами футбола и опробовать ее в учебной группе.	4		
Тема 3.23 Изучение техники и методики обучения способам передвижения	Содержание учебного материала			2
	Техника и методика обучения способам передвижения.			
	Практические занятия Упражнение восьмерка, выход два в один, диагональные передачи мяча, передача мяча в одно касание.	6	работа в малых	

	<p>Обучение технике приемов передвижения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег - обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом. 2. Прыжки - толчком одной и двумя ногами. 3. Остановки прыжком и выпадом. 4. Повороты переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге 		группах	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники приемов передвижения. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.</p>	4		
<p>Тема 3.24 Изучение техники и методики обучения владения мячом.</p>	Содержание учебного материала			
	Техника владения мячом: удары, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча.			2
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение разновидностей ударов по мячу ногой. Прямой и резаный удар. Удар внутренней стороной стопы. Удар внутренней, средней и внешней частью подъема. Удар носком. Удар пяткой. Удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Удар с поворотом. Удар через себя. Удар с полулета. <p>Изучение разновидностей ударов по мячу головой. Удар серединой лба в прыжке. Удар серединой лба с поворотом. Удар боковой частью лба. Движения при ударе по мячу головой в падении. Удары головой в парах, тройках с места, тройках с</p>	6	работа в малых группах	

	<p>выпрыгиванием.</p> <p>Изучение разновидностей остановки мяча ногой, туловищем и головой. Остановки мяча с переводом.</p> <p>2. Ведение мяча ногой. Ведение мяча средней и внешней частью подъема. Удары по неподвижным и катящимся мячам.</p> <p>Ведение мяча носком.</p> <p>3. Изучение приемов и способов обманных движений (финтов) «уходом», «ударом», «остановкой».</p> <p>4. Изучение разновидностей отбора мяча: полный и неполный. Отбор мяча в выпаде, в шпагате, в подкате.</p> <p>5. Вбрасывание мяча из-за боковой линии руками.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники владения мячом. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники владения мячом. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.</p>	4		
<p>Тема 3.25.</p> <p>Изучение техники и методики обучения игре вратаря.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>			
	<p>Изучение техники и методики обучения игры вратаря. Различные приемы, способы и разновидности действий вратаря.</p>			2
	<p>Практические занятия</p> <p>Ловля мяча снизу, сверху, сбоку. Ловля мяча в падении с фазой и без фазы полета.</p> <p>Отбивание мяча одной и двумя руками.</p> <p>Отбивание мяча кулаком, ладонью.</p> <p>Перевод мяча одной и двумя руками.</p>	6		

	<p>Перевод мяча кулаком, ладонью. Броски мяча одной и двумя руками. Бросок мяча одной рукой сверху, сбоку и снизу. Броски мяча на месте, в шаге.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники ловли мяча. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники отбивания мяча. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.</p>	4		
<p>Тема 3.26 Изучение техники и методики обучения тактике игры.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	4	<p>презентация на основе современных мультимедийных средств</p>	2
	<p>Лекция Общие понятия и классификация тактики. Функции игроков и вратаря. Изучение техники и методики обучения передачи - приёма мяча. Применение командных, групповых и индивидуальных действий в игре.</p>			
	<p>Практические занятия 1. Действия вратаря в обороне, в воротах, на выходах, в организации атаки. Руководство действиями партнеров. Игроки линии защиты. Игроки средней линии. Игроки линии нападения. 2. Индивидуальные действия в нападении без мяча и с мячом. Индивидуальные тактические действия в обороне - противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.</p>	6		

	<p>3. Поперечные, продольные и длинные диагональные передачи. Короткие и средние передачи поперек поля. Передачи у стенки, передачи в паре, передачи в паре в движении, передачи в движении с изменением направления, передачи в тройках. Подвижные игры с применением передач и остановок мяча.</p> <p>4. Групповые действия в нападении. Два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода. Комбинации в парах, тройках. Комбинация «взаимозаменяемость». Комбинация «пропускание мяча». Комбинация «передача в одно касание». Групповая тактика игры в защите - страховка, противодействие комбинации в «стенку» и «скрещивание».</p> <p>5. Командные действия в нападении. Быстрое и постепенное нападение. Защита против быстрого нападения.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Перечислить факторы, влияющие на эффективность передач. Перечислить основные требования к организации быстрого и постепенного нападения. Перечислить требования к организации защиты против постепенного нападения. Перечислить принципы игры в обороне. Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники передаче-приема мяча. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники</p>	4		

	передаче-приема мяча. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.			
Тема 3.27 Изучение форм организации и методики проведения занятий по футболу в школе.	Содержание учебного материала	2		2
	Лекция Формы организации и методика проведения занятий по футболу в школе.			
	Практические занятия Задачи, средства и требования к проведению урока по футболу. Особенности организации и методики проведения уроков. Цели, задачи, планирование и учет учебно-тренировочного процесса. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола. Основные виды учета и критерии оценок. Меры предупреждения травматизма на уроках по футболу.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Составить план-конспект урока по футболу для одного из классов общеобразовательной средней школы. Подобрать не менее трех специальных упражнений, преимущественно развивающих каждое физическое качество на уроках по футболу. Перечислить меры профилактики травматизма во время занятий по футболу.	6		
Примерная тематика рефератов 1. Зарождение футбола как вида спорта. 2. История развития футбольных правил. 3. История развития футбола в России. 4. Эволюция правил соревнований и их влияние на развитие		6		

<p>техники и тактики игры в футбол.</p> <p>5. Содержание игры в футбол, основные правила и судейство.</p> <p>6. Техника и тактика игры вратаря.</p> <p>7. Судейская коллегия (состав, обязанности).</p> <p>8. Психологическая подготовка в футболе.</p> <p>9. Теоретическая подготовка в футболе.</p> <p>10. Контроль за уровнем физической, технической подготовки футболистов.</p> <p>11. Выступление сборной команды СССР на Чемпионатах мира по футболу.</p> <p>12. Методика обучения технике игры в футбол.</p> <p>13. Техническая подготовка в футболе.</p> <p>14. Знаменитые отечественные футболисты всех времен.</p> <p>15. Судейство соревнований как фактор предупреждения травматизма.</p> <p>16. Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям по футболу.</p> <p>17. Футбол в Единой Всероссийской спортивной классификации. Требования и порядок присвоения разрядов, судейских категорий.</p>				
Раздел 4. Лёгкая атлетика с методикой тренировки		220		
Тема 4.1. Изучение истории и этапов развития легкой атлетики.	Содержание учебного материала	2		
	Лекция История и этапы развития легкой атлетики. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Легкая атлетика как вид спортивной деятельности.			1
	Практические занятия	2	работа с	

	Классификация видов легкой атлетики: ходьба и бег, прыжки, метание. Контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике. Приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в легкой атлетике. Овладение техникой безопасности на занятиях легкой атлетикой.		наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами	
	Самостоятельная работа обучающихся Записать основные понятия и терминологию легкой атлетики. Составить таблицу рекордов мира на выбор по легкоатлетическим прыжкам, спортивной ходьбе и бегу, метанию. Записать зачетные требования в практических упражнениях, осваиваемых на занятиях во время изучения техники легкоатлетических видов.	6		
Тема 4.2. Изучение судейства и организации соревнований в легкой атлетике.	Содержание учебного материала	2		1
	Лекция Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике. Судейская коллегия и их обязанности.			
	Практические занятия Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике. Классификация уровня соревнований. Календарь и положение о соревновании, система зачета в соревнованиях. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборье. Документы для проведения соревнований	4		

	<p>(положение о соревнованиях, календарный план, сроки и порядок подачи заявок, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Судейская коллегия и их обязанности. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригады судей по бегу, прыжкам, метанию, информационная служба, вспомогательные бригады – бригады по стилю, на дистанции, метеорологическая бригада, награждению и торжественным процедурам и т.п.).</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся 1. Законспектировать обязанности, количество и порядок работы бригады судей по легкой атлетике: - одного из видов бега; - одного из видов прыжков; - одного из видов метаний. 2. Составить план стадиона и обозначить место расположение каждого из судьи в вышеописанных бригадах. 3. Составить примерное положение о проведении школьных соревнований по легкой атлетике.</p>	6		
<p>Тема 4.3. Изучение разновидностей спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2		
	<p>Лекция Разновидности спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой, особенности их эксплуатации. Требования к оборудованию и инвентарю.</p>			

атлетикой.	Практические занятия Сооружения для занятий легкой атлетикой – стадион, закрытый стадион (манеж), школьная спортивная площадка, беговые дорожки, секторы для прыжков и метаний. Требования к покрытию площадки. Инвентарь и оборудование для бега, метаний. Инвентарь для поддержания в надлежащем порядке беговой дорожки и секторов.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Перечислить инвентарь, необходимый для занятий одним из видов легкой атлетики.	4		
Тема 4.4 Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.	Содержание учебного материала	4		
	Лекция Особенности и методика развития физических качеств в легкой атлетике.			2
	Практические занятия Общие и специальные упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся легкой атлетикой. Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки. Дозирование нагрузки. Развитие уровня развития физических качеств, уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации	12		

	(ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев). Влияние на спортивный результат техники и уровня развития физических качеств.			
	Самостоятельная работа обучающихся Подобрать и законспектировать контрольные упражнения (тесты) для проверки уровня развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.	6		
Тема 4.5 Изучение техники и методики обучения легкоатлетическим видам и определение типичных ошибок.	Содержание учебного материала	4	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция Классификация техники движений. Фазы, структуры, силы движений.			
	Практические занятия Виды движений. Произвольная и вынужденная, ограниченная и свободная, индивидуальная и идеальная, рациональная и нерациональная техника движений. Главные и вспомогательные фазы движений. Структура движений. Принцип построения техники двигательных действий. Определение типичных ошибок в технике, причин их появления. Подбор средств для их исправления. Педагогический и биомеханический контроль над техникой движений. Меры предупреждения травм при обучении.	8		
	Самостоятельная работа обучающихся Дать классификацию техники движений. Дать определение основным понятиям в технике движений (фазы, моменты). Перечислить правила построения техники	6		

	<p>движений. Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники легкоатлетических видов. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники легкоатлетических видов. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.</p>			
<p>Тема 4.6 Изучение техники и методики обучения спортивной ходьбы и бега.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	4	<p>презентация на основе современных мультимедийных средств</p>	2
	<p>Лекция Изучение техники и методики обучения спортивной ходьбы и бега.</p>			
	<p>Практические занятия Изучение техники передвижения спортивной ходьбой по дистанции. Сходство и различия движений в ходьбе и беге. Особенности техники движений отдельных сегментов тела ходьбы и бега на различные дистанции. Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Отличия техники бега на различных дистанциях. Силы, воздействующие на тело спортсмена при ходьбе и беге (внутренние и внешние).</p>	8		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Назвать цикл движения в спортивной ходьбе и дать его характеристику. Перечислить отличия спортивной от обычной ходьбы. Записать механизмы отталкивания в беге. Записать особенности старта и стартового</p>	8		

	разгона. Подобрать специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники спортивной ходьбы и рекомендации по их устранению.			
Тема 4.7 Изучение техники и методики обучения фазам беговых видов.	Содержание учебного материала	4	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция Изучение техники и методики обучения фазам беговых видов.			
	Практические занятия Изучение техники и методики обучения бега на короткие, средние и длинные дистанции. Изучение техники высокого и низкого стартов. Фазы беговых видов (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). Особенности их техники и влияние на результат. Основные факторы, определяющие скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Изучение техники бега по дистанции (различия в технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности).	14	работа в малых группах	
Самостоятельная работа обучающихся. Перечислить основные отличия в технике бега в зависимости от длины дистанции, от конфигурации и рельефа местности. Составить примерный план обучения одному из беговых видов.	8			

	Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении компонентов беговых дистанций. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении технике низкого и высокого старта. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.			
Тема 4.8 Изучение техники и методики обучения эстафетного бега и бега с барьерами.	Содержание учебного материала	4	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция Изучение техники и методики обучения эстафетного бега и бега с барьерами.			
	Практические занятия. Изучение техники и методики обучения эстафетного бега. Изучение техники передачи эстафетной палочки. Изучение техники эстафетного бега со старта, по виражу по прямой. Изучение техники и методики обучения барьерного бега и бега с препятствиями. Изучение техники старта в барьерном беге и особенностей преодоления барьеров на различных дистанциях.	8		
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении компонентов эстафетного бега, бега с барьерами. Объяснить технику передачи и приема эстафетной палочки. Объяснить технику барьерного бега и ее особенности. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при	10		

	изучении технике эстафетного бега и бега с барьерами. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.			
Тема 4.9. Изучение техники и методики обучения легкоатлетических прыжков.	Содержание учебного материала	2	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция Изучение техники и методики обучения легкоатлетических прыжков.			
	Практические занятия Основы техники и фазы прыжков – разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ). Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам. Изучение техники и методики обучения тройного прыжка с места, прыжка в высоту с разбега, тройного прыжка с разбега, прыжкам в длину с разбега.	16		
Самостоятельная работа обучающихся Перечислить основные факторы, влияющие на результативность в прыжках. Разновидности техники в прыжках в длину. Назвать особенности техники тройного прыжка с разбега. Перечислить особенности техники прыжков с шестом. Разработать комплекс упражнений,	14			

	применяемых при освоении техники прыжков. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники прыжков. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.			
Тема4.10 Изучение техники и методики обучения метаний.	Содержание учебного материала	2	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция Изучение техники и методики обучения метаний.			
	Практические занятия Основы техники и фазы в легкоатлетических метаниях. Составляющие техники метаний их влияние на результат. Кинематические характеристики различных видов метаний. Изучение техники и методики обучения метанию копья, диска, гранаты и малого мяча. Изучение техники и методики обучения толканию ядра.	14	работа в малых группах	
	Самостоятельная работа обучающихся Перечислить фазы в легкоатлетических метаниях. Особенности техники различных видов метаний. Особенности метаний снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами. Разработать комплекс упражнений, применяемых при освоении техники метаний. Составить таблицу характерных ошибок, возникающих у занимающихся	6		

	при изучении техники и метаний. В таблице привести перечень типичных ошибок, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления.			
Тема 4.11. Изучение форм организации и методики проведения занятий по легкой атлетике в школе.	Содержание учебного материала	4		
	Лекция Формы организации и методика проведения занятий по легкой атлетике в школе.			2
	Практические занятия Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях. Содержание и задачи курса легкой атлетике и основные требования, предъявляемые к школьникам. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидность урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности каждой из частей урока при занятиях легкой атлетикой. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетике. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.	10	поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей	

<p>Самостоятельная работа обучающихся Составить план-конспект урока по одному из видов легкой атлетике для одного из классов общеобразовательной средней школы. Разработать комплекс упражнений для урока по одному из видов легкой атлетики. Подобрать не менее пяти специальных упражнений, преимущественно развивающих каждое физическое качество на уроках легкой атлетики. Перечислить меры профилактики травматизма во время занятий по легкой атлетики. Перечислить типичные затруднения в деятельности учителя физической культуры и способы их преодоления.</p>	4		
<p>Примерная тематика рефератов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зарождение легкой атлетике как вида спорта. 2. История развития легкой атлетике в мире. 3. История развития легкой атлетике в России. 4. Выступление известных отечественных легкоатлетов на Олимпийских играх. 5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в школе. 6. Методика построения мезоциклов (типы тренировочных мезоциклов, сочетание микроциклов в мезоцикле). 7. Воспитание личностных качеств и интеллектуальная подготовка в процессе тренировки. 8. Психологическая подготовка (структура и совершенствование моральных и волевых качеств, структура и совершенствование психологических возможностей). 9. Многолетнее планирование и задачи этапов подготовки юных легкоатлетов. 10. Судейство соревнований по прыжкам в высоту 	2		

11. Судейство соревнований по тройному прыжку. 12. Положение о соревнованиях. Правила составления программы соревнований по дням и часам. 13. Состав и порядок работы судейской бригады по бегу 14. Легкая атлетика в Единой Всероссийской спортивной классификации. Требования и порядок присвоения разрядов, судейских категорий.				
--	--	--	--	--

**Раздел 5.
Гимнастика с
методикой
тренировки**

390

**Тема 5.1.
Виды
гимнастики и
её
методические
особенности**

Содержание учебного материала:

4

**Тема 5.2.
История
развития
гимнастики.**

Лекция

Гимнастика в Древнем мире и в средних веках. Гимнастика в новое время. Влияние на развитие гимнастики внесли Ян Амос Каменский, Жан Жак Руссо, Генрих Песталоцци. Три направления в гимнастике: гимнастическое, атлетическое, прикладное. Системы гимнастик: немецкая Ф. Ян; А. Шписс; Г.Фит. Швецкая: Петр Генрих Линг. Французская: Ф.Аморос. Сокольская: М.Тырш

2

1

**Тема 5.4.
Строевые
упражнения**

Содержание учебного материала

6

1

Практические занятия

16

Строевые приёмы и построения.
Перестроения, размыкания и смыкания.
Передвижения и фигурная маршировка.

Методика проведения строевых команд в учебной группе.

**Тема 5.5.
Общеразвива
ющие
упражнения**

Содержание учебного материала

Лекция

8

Определение и назначение общеразвивающих упражнений (ОРУ).
Классификация упражнений. Правила подбора упражнений. Основа комплекса ОРУ. Содержание и дозировка ОРУ.
Графическое изображение и

организационно-методические указания к упражнениям. Правила записи комплекса ОРУ. Методика проведения ОРУ с гимнастическими предметами. ОРУ в движении, в парах. Методика проведения ОРУ с партнёром и в движении. Методика проведения ОРУ на гимнастических снарядах. Методика развития физических качеств с помощью ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах и в парах.

30

работа в
малых
группах

Самостоятельная работа обучающихся
Освоение методики ОРУ

20

Тема 5.6
Конспект
урока по
гимнастике

Содержание учебного материала

Практические занятия.

10

Написание конспекта урока, его
подготовительной части,
основной ,заключительной частей.
Разработать учебный план.

Тема 5.7
Травматизм
на занятиях
по
гимнастике

Лекция

2

Причины травматизма. Цели профилактики
травматизма. Характеристика травм:
легкие, средние, тяжелые. Меры по

презентация
на основе
современных
мультимедий
ных средств

предупреждению травм. Рекомендации преподавателю. Страховка. Разновидности физической помощи. Обязанности страхующего. Помощь. Применение приемов страховки, помощи и само страховки.

Практические занятия.	4
Применение страховки, помощи на практике. Самостоятельная работа учащихся.	10
Выполнение индивидуальных заданий.	

**Тема 5.8
Спортивная гимнастика**

Содержание учебного материала	работа в малых группах	2
-------------------------------	------------------------	---

Практические занятия	20
Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь.	

**Тема 5.9.
Спортивная гимнастика**

Содержание учебного материала	работа в малых группах	2
-------------------------------	------------------------	---

Практические занятия	8
Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь.	

**Тема 5.10.
Спортивная гимнастика**

Содержание учебного материала. Матричные вольные упражнения.		2
--	--	---

Практические занятия	8
Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь.	

**Тема 5.11.
Упражнения**

Содержание учебного материала. Параллельные брусья. Подвесмы.		2
---	--	---

на брусьях	Практические занятия Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь	10	
Тема 5.12. Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала Параллельные брусья. Размахивания.		2
	Практические занятия: Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь	10	
Тема 5.13. Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала Параллельные брусья. Кувырки.		2
	Практические занятия: Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь.	6	
Тема 5.14. Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала Параллельные брусья. Статические элементы.		2
	Практические занятия Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь.	8	
Тема 5.15. Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала Параллельные брусья. Соскоки.		2
	Практические занятия Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь.	6	
Тема 5.16. Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала Параллельные брусья. Учебная комбинация.		2
	Практические занятия Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь	8	
Тема 5.17. Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала Разные брусья. Висы. Подъемы. Спады.		2
	Практические занятия Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь	10	
Тема 5.18. Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала Разновысокие брусья. Размахивания. Махи. Перемахи.		2

	Практические занятия: Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь.	10	
Тема 5.19.	Содержание учебного материала		2
Упражнения на брусьях	Статические упражнения. Упоры.		
	Практические занятия	8	
	Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь.		
Тема 5.20.	Содержание учебного материала		2
Упражнения на брусьях	Статические упражнения.		
	Практические занятия: Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь.	8	
Тема 5.21.	Содержание учебного материала		2
Упражнения на брусьях	Угловая комбинация.		
	Практические занятия: Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь.	8	
Тема 5.22.	Содержание учебного материала		2
Упражнения на перекладине	Подъемы. Размахивания.		
	Практические занятия: Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь.	8	
Тема 5.23.	Содержание учебного материала		2
Упражнения на перекладине	Упоры. Статические упражнения.		
	Практические занятия: Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь.	8	
Тема 5.24.	Содержание учебного материала		2
Упражнения на перекладине	Соскоки.		
	Практические занятия: Описание техники выполнения, методика обучения, страховка и помощь.	6	
Тема 5.25.	Содержание учебного материала		2
Упражнения на	Практические занятия: Описание	10	

Раздел 6. Лыжный спорт с методикой тренировки.		208		
Тема 6.1. История и этапы развития лыжного спорта.	Содержание учебного материала	4		
	Лекция История и этапы развития лыжного спорта. Цель и задачи лыжного спорта. Основные термины и понятия в лыжном спорте. Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту. Лыжный спорт как вид спортивной деятельности. Способы передвижения на лыжах.			1
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить историю развития лыжного спорта в России и в мире в целом. Изучить основные термины, понятия и факторы, определяющие технику двигательных действий в лыжном спорте, биомеханические характеристики движений. Перечислить способы передвижения на лыжах. Перечислить меры профилактики травматизма при занятиях на лыжах.	8		
Тема 6.2. Изучение судейства и организации соревнований по лыжному спорту.	Содержание учебного материала	4		
	Лекция Организация и проведение соревнований, их классификация. Правила соревнований по лыжным гонкам. Документы для проведения соревнований (положение о соревнованиях, календарный план, сроки и порядок подачи заявок, протоколы, карточки участников). Судейская коллегия и их обязанности. Главный судья соревнований, его обязанности. Главный секретарь соревнований и его обязанности. Судейская бригада на старте, обязанности ее членов. Судейская бригада на финише, обязанности её членов. Обязанности начальника трасс, контролёров.			1
	Самостоятельная работа обучающихся На основе анализа специальной литературы по лыжному спорту перечислить основные разделы положения о соревнованиях. На основе анализа специальной литературы по лыжному спорту перечислить основные документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам. На основе анализа специальной литературы по лыжному спорту перечислить обязанности главного судьи соревнований, главного секретаря соревнований, начальника трассы, контролеров на дистанции.	8		

	Привести перечень типичных ошибок при организации судейства, причины их возникновения, последствия, а также способы предупреждения и исправления их при планировании соревнований.			
Тема 6.3. Изучение разновидностей оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом.	Содержание учебного материала	4		1
	Лекция Разновидности лыжного инвентаря и снаряжения для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации. Требования к лыжному инвентарю и снаряжению.			
	Практические занятия. Подготовка лыж. Циклёвка, грунтовка, нанесение основного парафина, нанесение последнего слоя, очистка классических лыж от мази. Овладение техникой передвижения на лыжах. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.	8		
	Самостоятельная работа обучающихся Правильно подобрать лыжи и лыжные палки для классических ходов передвижений на лыжах. Правильно подобрать лыжные ботинки. Перечислить основные требования к одежде лыжника. Дать общую характеристику лыжных мазей. Указать требования, предъявляемые к хранению лыж.	8		
Тема 6.4 Особенности и методика развития физических качеств в лыжном спорте.	Содержание учебного материала	4		2
	Лекция Особенности и методика развития физических качеств в лыжном спорте. Двигательные навыки и их характерные черты			
	Практические занятия Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений в лыжной подготовке. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений. Использование дифференцированного и индивидуального подхода в обучении передвижению на лыжах.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся Перечислить основные факторы, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий на лыжах. Разработать методику воспитания конкретного физического качества средствами и методами лыжной подготовки. Составить методику развития конкретного физического качества средствами и	8		

	методами лыжной подготовки и опробовать ее в учебной группе.			
Тема 6.5 Изучение техники и методики обучения попеременным классическим ходам.	Содержание учебного материала	4	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция Биомеханический анализ пяти основных фаз цикла. Изучение техники и методики обучения попеременному двухшажному ходу. Изучение техники и методики обучения попеременному четырехшажному ходу.			
	Практические занятия Биомеханический анализ пяти основных фаз цикла (свободное скольжение, скольжение с выпрямлением опорной ноги, скольжение с подседанием, выпад с подседанием, отталкивание с выпрямлением толчковой ноги). Отработка цикла движений в попеременном двухшажном ходе. Отработка цикла движений в попеременном четырехшажном ходе. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники попеременных классических ходов и меры по их устранению.	12		
	Самостоятельная работа обучающихся Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению.	8		
Тема 6.6. Изучение техники и методики обучения одновременным классическим ходам и способам переходов с одного лыжного хода на другой.	Содержание учебного материала	4	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция Изучение техники и методики обучения одновременному бесшажному ходу. Изучение техники и методики обучения одновременному одношажному ходу. Изучение техники и методики обучения одновременному двухшажному ходу. Изучение методики обучения перехода с одного лыжного хода на другой.			
	Практические занятия Отработка цикла движений в одновременном бесшажном ходе. Отработка цикла движений в одновременном одношажном ходе. Отработка цикла движений в попеременном двухшажном ходе. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники одновременных классических ходов и меры по их устранению. Переход с попеременного хода на одновременный через два шага. Переход с одновременного хода на попеременный двухшажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага. Переход с	18		

	попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении способов перехода с одного лыжного хода на другой.			
	Самостоятельная работа обучающихся Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники одновременного бесшажного хода и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники одновременного одношажного хода и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники одновременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при выполнении переходов с одного лыжного хода на другой и рекомендации по их устранению.	8		
Тема 6.7. Изучение техники и методики обучения коньковому ходу.	Содержание учебного материала	4	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Лекция Изучение техники и методики обучения полуконьковому ходу. Изучение техники и методики обучения одновременному одношажному коньковому ходу. Изучение техники и методики обучения одновременному двухшажному коньковому ходу. Изучение техники и методики обучения попеременному двухшажному коньковому ходу. Изучение техники и методики обучения коньковому ходу без отталкивания палками.			
	Практические занятия Отработка цикла движений в полуконьковом ходе. Отработка цикла движений в одновременном одношажном коньковом ходе. Отработка цикла движений в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отработка цикла движений в попеременном двухшажном коньковом ходе. Отработка цикла движений в коньковом ходе без отталкивания палками. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники коньковых ходов и меры по их устранению.	12		
	Самостоятельная работа обучающихся Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники одновременного одношажного конькового хода и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники	8		

	<p>одновременного двухшажного конькового хода и рекомендации по их устранению.</p> <p>Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники попеременного двухшажного конькового хода и рекомендации по их устранению.</p> <p>Составить список наиболее типичных ошибок при освоении техники конькового хода без отталкивания палками и рекомендации по их устранению.</p>			
<p>Тема 6.8. Изучение техники и методики обучения способам передвижения на лыжах.</p>	Содержание учебного материала	4	презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	<p>Лекция Изучение техники и методики обучения способам преодоления подъемов на лыжах. Изучение техники и методики обучения преодоления спусков. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Изучение техники и методики обучения способам поворотов на лыжах.</p>			
	<p>Практические занятия Подъем скользящим шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой». Подъем «елочкой». Подъем «лесенкой». Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении различных способов подъема на лыжах и мер по их устранению. Преодоление спусков – высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка, стойка при спуске наискось, стойка отдыха. Преодоление неровностей рельефа на спуске – бугра, впадины, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении спусков по ровному и неровному склонам и меры по их устранению. Повороты на лыжах – повороты на месте, повороты в движении, повороты при спуске с гор. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при освоении поворотов в движении и меры по их устранению.</p>	14		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Составить список наиболее типичных ошибок при освоении различных способов подъема на лыжах и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при изучении спусков по ровному и неровному склонам и рекомендации по их устранению. Составить список наиболее типичных ошибок при освоении поворотов в движении и рекомендации по их устранению.</p>	8		
Тема 6.9.	Содержание учебного материала	4		

Изучение техники и методики обучения способам торможений на лыжах.	Лекция Изучение техники и методики обучения способам торможений на лыжах.		презентация на основе современных мультимедийных средств	2
	Практические занятия Торможение изменением стойки спуска, торможение «плугом», торможение «полуплугом», торможение упором, торможение палками, торможение боковым соскальзыванием, торможение преднамеренным падением. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при освоении способов торможений и меры по их устранению.	8		
	Самостоятельная работа обучающихся Составить список наиболее типичных ошибок при освоении способов торможений и рекомендации по их устранению.	8		
Тема 6.10. Изучение форм организации и методики проведения занятий по лыжному спорту в школе.	Содержание учебного материала	4		2
	Лекция Формы организации и методика проведения занятий по лыжному спорту в школе.			
	Практические занятия Выбор и подготовка мест занятий. Профилактические меры по предупреждению травм и отморожений. Лыжная подготовка в младших, средних и старших классах. Планирование и контроль учебной работы по лыжной подготовке. Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для одного из классов общеобразовательной средней школы. Перечислить основные методические приемы и указать последовательность их использования в обучении способам передвижения на лыжах. Подобрать не менее пяти специальных упражнений, преимущественно развивающих каждое физическое качество на уроках лыжной подготовки. Перечислить меры профилактики травматизма во время занятий по лыжной подготовке. Перечислить типичные затруднения в деятельности учителя физической	8		

	культуры и способы их преодоления.			
	Примерная тематика рефератов 1. Лыжный спорт в Единой Всероссийской спортивной классификации. Требования и порядок присвоения разрядов, судейских категорий. 2. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. 3. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России 4. Развитие отечественного лыжного спорта после 1917г. 5.Выступление советских лыжников на Олимпийских играх. 6.Организация и проведение соревнований по лыжному спорту в школе. 7. Методы подготовки в лыжном спорте. 8. Лыжный спорт и лыжная подготовка в общеобразовательной школе. 9. Дифференцированный и индивидуальный подход к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки. 10. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками. 11. Техника и методика обучения лыжным ходам. 12. Планирование учебной работы по лыжной подготовки. 13. Классификация соревнований.	4		

Раздел 7. Туризм.				
Тема 7.1. Туризм.	Содержание учебного материала	4		1
	Лекция Туризм как средство физического воспитания. История развития туризма. Виды туризма. Топографическая подготовка туриста. Организация туристического похода. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм. Водный туризм. Массовые туристские соревнования школьников. Содержание и формы туристской работы с детьми.			
	Практические занятия Компас и работа с ним. Топографические карты. Составление плана похода. Бивачные работы. Преодоление препятствий в походе. Лыжный туризм. Техника и тактика передвижения на лыжах. Вязко-туристических узлов (прямой, встречный, ткацкий, грейпвайн, брамшкотовый, академический, простой проводник, восьмерка, срединный Австралийский проводник, двойной проводник, удавка, стремя, булинь, схватывающий, пустышка, маркировочный узел Бахмана,	23	работа в малых группах	

	<p>карабинная удавка). Техника и тактика передвижения в горах. Особенности водных походов. Туристические соревнования школьников. Туристическая эстафета. Определение топографических знаков. Установка палатки. Преодоления бревна. Преодоление завала. Переправа по параллельным веревкам. Переноска пострадавшего. Преодоление кочек. Разжигание костра. Групповое снаряжение. Личное снаряжение.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Написание рефератов, составление плана проведения похода.</p>	19		
<p>Тема 7.2. Спортивное ориентирование.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	3		
	<p>Лекция. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования. Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Техническая, тактическая, психологическая, физическая подготовка ориентировщика. Планирование подготовки спортсмена-ориентировщика. Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию.</p>			1
	<p>Практические занятия. Ориентирование на местности. Ориентирование на маркированной трассе. Условные спортивные топографические знаки. Спортивная топографическая карта. Психологическая и физическая подготовка ориентировщика. Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию.</p>	20		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение индивидуальных заданий.</p>	13		

Раздел 8. Новые виды			
Тема 8.1. Аэробика: классификация аэробики. Принципы оздоровительной тренировки по аэробике.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Правила поведения занимающихся на занятиях фитнесом. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнесом. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Противопоказания к занятиям фитнесом. Способы подачи команд, терминология движений</p>	презентация на основе современных мультимедийных средств	
	<p>Практические занятия.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i></p> <p><i>Для рук:</i> поднятие и опускание рук вперед вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).22</p> <p><i>Для шеи и туловища:</i> наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклоне, в упорах, в седах с закрепленными ногами. <i>Для ног:</i> сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным поднятием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднятие ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).</p>	20	2
	<p>Самостоятельная работа студента.</p> <p>Составление аэробических связок.</p>	1	

Тема 8.2 Степ-аэробика	Содержание учебного материала: 2 принципа степ-аэробики, требования к платформе, биомеханический эффект степ-аэробики, физиологический эффект степ-аэробики.	презентация на основе современных мультимедийн ых средств	
	Практические занятия. Различные виды ходьбы на степе (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180–360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).	18	2
	Самостоятельная работа студента. Составление аэробических связок.	1	
Тема 8.3. Аква-аэробика	Содержание учебного материала: Семь плюсов аква-аэробики, температурный режим, физические свойства воды, оборудование, музыкальное сопровождение, основные шаги.		
	Практические занятия. Температурный режим, физические свойства воды, оборудование, музыкальное сопровождение, основные шаги.	23	2
	Самостоятельная работа студента. Составление аэробических связок.	1	
Тема 8.4. Настольный	Содержание учебного материала: Оборудование , инвентарь, основные термины.		
	Практические занятия. Порядок игры. Выбор подачи и приёма. Присуждение очка.	23	
	Самостоятельная работа студента. Изучение официальных правил соревнований.		

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) – комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. (Приложение № 2).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования учебной аудитории, оборудованной для проведения лекционных и семинарских занятий.

Оборудование учебного кабинета: компьютеры, оснащенные программными пакетами Word for Windows, мультимедийный проектор, экран; наглядные пособия (таблицы, рисунки, схемы, слайды).

Спортивного зала, который должен быть должен быть оснащен соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, гранаты, рулетка металлическая, стартовые колодки.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: Учебное пособие для СПО/ С.Ф. Бурухин.- 3 изд.-М.: Издательство Юрайт, 2017.-240 с. Серия: Профессиональное образование

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: Под редакцией Сергеевой Г.А. М.: Издательский центр «Академия», 2013 г.

Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Б. Муллер, Н.С. Дидячкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина.-М.: Издательство юрайт, 2017.-424,- (Среднее профессиональное образование) . ISBN 978-5-534-02612-2

Дополнительные источники:

Организация физкультурно-спортивной работы: учебно методическое пособие для студентов колледжа/ Авт-сост. А.А. Габдинурова,- Бирск:Бирский филиал БашГУ, 2018.- 107 с.

Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. Л. Чеснова . — Москва : Директ-Медиа, 2013 . — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему «Университетская библиотека online» . — <URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945>.(28.08.2018)

Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник [[Электронный ресурс]] / Барчуков И. С. — М.: Юнити-Дана, 2012 .— 432 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему «Университетская библиотека» .— ISBN 978-5-238-01157-8 .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/book/117573/>>.(28.08.2018)

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/ .
2.	Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/ .
3.	Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/ .
4.	Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/ .
5.	Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/ .
6.	Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--plai/viewers/ .
7.	Национальная платформа открытого образования poed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/ .
8.	Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/ .
9.	Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/ .

4.3.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Наименование программного обеспечения
Презентация на основе современных мультимедийных средств
Поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей
Компьютерное тестирование