Министерство образования Оренбургской области

ГАПОУ «Педколледж» г.Бузулука

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.П. Пядочкина

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП 08. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

по специальности

49.02.01 Физическая культура

Бузулук, 2021 г.

ОДОБРЕНА на заседании ПЦК культуры и спорта

Протокол № 10 от «13» мая 2021 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шемякова Н.А.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27.10.2014г.

Согласовано

Заместитель директора по УПР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Вергаскина Л.В.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждении «Педагогический колледж» г. Бузулука

Разработчик: Новиков А.В., преподаватель ГАПОУ «Педколледж» г. Бузулука

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| условия РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ дисциплины | 49 |
| Контроль и оценка результатов Освоенияучебной дисциплины | 53 |

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**1.1. Область применения программы**

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Приказа Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1355 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (Зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014 N 34956); Рабочей программы воспитания ГАПОУ «Педколледж» г. Бузулука по специальности 49.02.01 Физическая культура от 25.05.2021г.

Программа учебной дисциплины может быть использована для повышения квалификации и переподготовки учителей.

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

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура в составе профессионального цикла в части общепрофессиональных дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;

- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- терминологию 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 базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;

- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- основы судейства по базовым видам спорта;

- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

**Формируемые компетенции**

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

**Формируемые общие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

**Формируемые профессиональные компетенции:**

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

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

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

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

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

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

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

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

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

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

**Личностные результаты реализации программы воспитания ГАПОУ «Педагогический колледж» г. Бузулука:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа» | **ЛР 4** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства | **ЛР 8** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры | **ЛР 11** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания,  определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** | |
| Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой | **ЛР 13** |
| Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению: способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности | **ЛР 14** |
| Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам | **ЛР 15** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями** | |
| Проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость. | **ЛР 16** |
| Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить | **ЛР 17** |
| Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику | **ЛР 18** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные субъектами**  **образовательного процесса** | |
| Способный искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств; предупреждающий собственное и чужое деструктивное поведение в сетевом пространстве. | **ЛР 19** |
| Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению | **ЛР 21** |

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 1320 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 880 часа;

- самостоятельной работы 440 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 1928 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 1285 |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 1007 |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 643 |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | - |
| внеаудиторная самостоятельная работа | 643 |
| **Промежуточная аттестация:**  Туризм с методикой преподавания – ДЗ (3 курс, 6 семестр)  Подвижные игры с методикой преподавания – Э (4 курс, 7 семестр)  Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания – КЭ (4 курс, 8 семестр) |  |

# **2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**ОП.08.01 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала,лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | **Объем часов** | | **ЛР** | | **Уровень освоения** | |
| **1** | **2** | |  | |  | |  | |
| **Раздел 1.**  **Основы тренировки в легкой атлетике** |  | | **32** | | 4,7,8 | |  | |
| **Тема 1.1** Принципы тренировки | **Содержание практического занятия** | | 10 | |  | | *1* | |
| 1 | Всесторонность. Специализация. Постепенность. Повторность. Волнообразность. Индивидуализация. |  | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **6** | |  | |  | |
| 1 | Изучение содержания учебной программы ДЮСШ по легкой атлетике. Анализ и конспектирование литературы по теме «Принципы тренировки» |  | |
| **Тема 1.2** Основные средства и методы тренировки | **Содержание практического занятия** | | 14 | |  | | *2* | |
| 1 | Физическая подготовка (общая и специальная), техническая, тактическая, морально-волевая, теоретическая. |  | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **6** | |  | |  | |
| 1 | Наблюдение и анализ учебно-тренировочных занятий.  Анализ и конспектирование литературы по теме «Основные средства и методы тренировки» |  | |
| **Тема 1.3**  Развитие и  воспитание основных качеств легкоатлетов | **Содержание практического материала** | | 8 | |  | | *3* | |
| 1 | Развитие силы, выносливости, быстроты, подвижности в суставах (гибкости), ловкости. |  | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **4** | |  | |  | |
| 1 | Наблюдение и анализ учебно-тренировочных занятий.  Анализ и конспектирование литературы по теме «Развитие и воспитание основных качеств легкоатлетов » |  | |
| **Раздел 2.**  **Спортивная ходьба** |  | | **24** | | 9,11,13 | |  | |
| **Тема 2.1**  Техника спортивной ходьбы | **Содержание практического занятия** | | 8 | |  | | *2* | |
| 1 | Правила соревнований. Скорость спортивной ходьбы. Опорные положения скорохода. Движения рук, таза. Отталкивание от опоры. Расслабление. |  | |
| 2 | Изучение техники спортивной ходьбы по прямой и виражу. |  | |  | |  | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **6** | |  | |  | |
| 1 | Просмотр кинограмм, видеозаписей, соревнований по спортивной ходьбе. Изучение правил соревнований. |  | |
| **Тема 2.2** Обучение технике спортивной ходьбы | **Содержание практического занятия** | | 8 | |  | | *3* | |
| 1 | Задачи обучения на начальном этапе. Средства обучения. Методические указания. |  | |
| 2. Прохождение отрезков дистанции на скорость и технику. Подводящие и специальные упражнения на технику ходьбы. | |  | |  | |  | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **6** | |  | |  | |
| 1 | Изучение программы ДЮСШ по легкой атлетике и литературных источников. Разучивание специально подводящих упражнений. Задачи обучения на этапе совершенствования. Средства обучения. Методические указания. |  | |
| **Тема 2.3**  Тренировка по  спортивной ходьбе | | **Содержание практического занятия** | | | 8 | |  | | *2* | |
| 1 | Круглогодичная тренировка, еѐ этапы, периоды, задачи. Примерные недельные циклы. Контрольные упражнения.  Подготовка к соревнованиям и участие в них. Варианты тактики. Особенности мест занятий, одежды и обувь. | |  | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **6** | |  | |  | |
| 1 | Изучение литературных источников, программы ДЮСШ по легкой атлетике. | |  | |
| **Раздел 3.**  **Бег** | |  | | | **34** | | 14,15,16 | |  | |
| **Тема 3.1**  Техника бега на короткие дистанции | | **Содержание практического занятия** | | | 11 | |  | | *2* | |
| 1 | Начало бега (старт). Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Особенности техники бега на дистанции 100 м., 200 м., 400 м. Дыхание при беге на короткие дистанции. | |  | |
| 2 | Изучение техники бега на короткие дистанции | |  | |  | |  | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **6** | |  | |  | |
| 1 | Просмотр видеозаписей, кинограмм и соревнований по бегу на короткие дистанции. Разучивание специально подводящих упражнений. | |  | |
| **Тема 3.2** Обучение технике бега на короткие дистанции | | **Содержание практического занятия** | | | 11 | |  | | *2* | |
| 1 | Задачи обучения на начальном этапе. Средства обучения. Методические указания. Задачи обучения на этапе совершенствования. Средства обучения. Методические указания. | |  | |
| 2 | Прохождение отрезков дистанции на скорость и технику. Подводящие и специальные упражнения на технику спринтерского бега. | |  | |  | |  | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **8** | |  | |  | |
| 1 | Изучение программы ДЮСШ по легкой атлетике и литературных источников. | |  | |
| **Тема 3.3**  Тренировка в беге на короткие дистанции | | **Содержание практического занятия** | | | 12 | |  | | *2* | |
| 1 | Круглогодичная тренировка, еѐ этапы, периоды, задачи. Специальные упражнения для развития быстроты. | |  | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **6** | |  | |  | |
| 1 | Просмотр соревнований. Изучение литературных источников и программы ДЮСШ по легкой атлетике. | |  | |
| **Раздел 4.**  **Эстафетный бег** | |  | | | **32** | | 17,18 | |  | |
| **Тема 4.1**  Техника эстафетного бега на короткие и средние дистанции | | **Содержание практического занятия** | | | 16 | |  | | *3* | |
| 1 | Бег со старта и по дистанции. Способы передачи эстафетной палочки. | |  | |
| 2 | Изучение техники эстафетного бега и бега на средние дистанции | |  | |  | |  | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **5** | |  | |  | |
| 1 | Просмотр видеозаписей и соревнований. Изучение литературных источников. | |  | |
| **Тема 4.2** Обучение технике эстафетного бега | | **Содержание практического занятия** | | | 16 | |  | | *2* | |
| 1 | Задачи, средства обучения, методические указания.. | |  | |
| 2 | Прохождение отрезков дистанции на скорость и технику. Подводящие и специальные упражнения на технику эстафетного бега. | |  | |  | |  | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **6** | |  | |  | |
| 1 | Изучение программы ДЮСШ по легкой атлетике и литературных источников. Просмотр соревнований. | |  | |
| **Раздел 5.**  **Бег на средние и**  **длинные дистанции** | |  | | | **24** | | 19,21 | |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 5.1**  Техника бега на средние и длинные  дистанции | **Содержание практического занятия** | | 8 |  | *3* |
| 1 | Старт, стартовый разбег. Бег по дистанции по прямой и на вираже. |  |
| 2 | Изучение техники бега на длинные дистанции |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **4** |  |  |
| 1 | Просмотр видеозаписей, кинограмм и соревнований. Изучение литературных источников.  Ритм дыхания. Финиширование |  |
| **Тема 5.2** Обучение технике бега на средние и  длинные дистанции | **Содержание практического занятия** | | 8 |  | *2* |
| 1 | Задачи, средства обучения, методические указания. |  |
| 2 | Прохождение отрезков дистанции на скорость и технику. Подводящие и специальные упражнения на технику бега на длинные дистанции. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **4** |  |  |
| 1  2 | Наблюдение учебно-тренировочных занятий.  Особенности демонстрации техники бега. Специальные подготовительные упражнения. |  |
| **Тема 5.3**  Барьерный бег | **Содержание практического занятия** | | 8 |  | *2* |
| 1 | Техника барьерного бега на 100 м для мужчин, 100 м и 200 м для мужчин. Обучение технике барьерного бега. |  |
| 2 | Изучение подводящих и специальных упражнений барьериста. Отработка техники бега с барьерами на отрезках дистанции. Контрольные упражнения. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **6** |  |  |
| 1 | Просмотр видеозаписей, кинограмм и соревнований. Изучение литературных источников. Разучивание специально подводящих упражнений. |  |
| **Раздел 6.**  **Прыжки** |  | | **22** | 19,21 |  |
| **Тема 6.1**  Прыжки в высоту с разбега | **Содержание практического занятия** | | 10 |  | *3* |
| 1 | Техника и обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп» (спиной к планке). |  |
| 2 | Изучение подводящих и специальных упражнений. Изучение отдельных фаз прыжка в высоту. Контрольные упражнения. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **4** |  |  |
| 1 | Изучение литературных источников. Просмотр видеозаписей, кинограмм и соревнований. Разучивание специально подводящих упражнений. |  |
| **Тема 6.2**  Прыжки в длину с разбега | **Содержание практического занятия** | | 12 |  | *3* |
| 1 | Техника и обучение прыжкам в высоту способом «согнув ноги» и «прогнувшись». |  |
| 2 | Изучение подводящих и специальных упражнений. Изучение отдельных фаз прыжка в длину с разбега. Контрольные упражнения. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **4** |  |  |
| 1 | Изучение литературных источников. Просмотр видеозаписей, кинограмм и соревнований. Разучивание специально подводящих упражнений. |  |
| **Раздел 7.**  **Метания** |  | | **34** | 19,21 |  |
| **Тема 7.1** Метания мяча, гранаты и копья | **Содержание практического занятия** | | 10 |  | *2* |
| 1 | Техника и обучение метанию мяча, гранаты и копья. Техника безопасности метания на уроках. |  |
| 2 | Изучение подводящих и специальных упражнений. Изучение отдельных фаз метания. Контрольные упражнения. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **6** |  |  |
| 1 | Изучение литературных источников. Просмотр видеозаписей, кинограмм и соревнований. Разучивание специально подводящих упражнений. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 7.2**  Метание диска | **Содержание практического занятия** | | 12 |  | *2* |
| 1 | Техника и обучение метанию диска. Техника безопасности на занятиях. |  |
| 2 | Изучение подводящих и специальных упражнений. Изучение отдельных фаз метания диска. Контрольные упражнения |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **4** |  |  |
| 1 | Изучение литературных источников. Просмотр видеозаписей, кинограмм и соревнований. Разучивание специально подводящих упражнений. |  |
| **Тема 7.3**  Толкание ядра | **Содержание практического занятия** | | 12 |  | *2* |
| 1 | Техника и обучение толканию ядра. Техника безопасности на занятиях. |  |
| 2 | Изучение подводящих и специальных упражнений. Изучение отдельных фаз толкания ядра. Контрольные упражнения. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **6** |  |  |
| 1 | Изучение литературных источников. Просмотр видеозаписей, кинограмм и соревнований. Разучивание специально подводящих упражнений. |  |
| **Раздел 8.**  **Формы работы и занятий по лѐгкой**  **атлетике в школе** |  | | **20** | 19,21 |  |
| **Тема 8.1**  Учебная работа по легкой атлетике в школе | **Содержание практического занятия** | | 10 |  | *3* |
| 1 | Организация уроков по лѐгкой атлетике в школе. Легкая атлетика в школьной программе. Особенности методики проведения занятий в начальной школе, 5-9 классах, 10-11 классах. Планирование учебной работы. Личностно- ориентированный подход к обучению легкой атлетике в школе. Подвижные игры на уроках по легкой атлетике.  Домашние задания. Учѐт успеваемости. Особенности проведения уроков по легкой атлетике в малокомплектной школе. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **4** |  |  |
| 1 | Изучение программы по физической культуре в школе. Оформление документации, подготовка демонстрационного материала. Разработка комплексов упражнений на развитие физических качеств. |  |
| **Тема 8.2** Организация и проведение  соревнований по легкой атлетике | **Содержание практического занятия** | | 10 |  | *2* |
| 1 | Виды соревнований, классификация. Планирование, подготовка и организация соревнований. Организация и проведение соревнований в школе. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **4** |  |  |
| 1 | Изучение правил соревнований. Документация соревнований по легкой атлетике. Наблюдение и участие в проведении соревнований. |  |
|  |  |  | **333** |  |  |

**ОП.08.02. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | **Объем часов** | **ЛР** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** |  | **4** |
| **Раздел 1.**  **Теоретико-методические основы спортивных игр** |  | | **19** | 4,7,9 |  |
| **Тема 1.1**  Спортивные игры в системе физического воспитания и  спорта | **Содержание учебного материала** | | 3 |  |
| 1 | Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Спортивные игры как средство физического воспитания. Терминология спортивных игр. |  | 1 |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **2** |  |  |
| 1 | Подготовка тезауруса по теме. |  |
| **Тема 1.2**  Соревновательная  деятельность в спортивных играх и система  соревнований | **Содержание учебного материала** | | 4 |  | 1 |
| 1 | Структура соревновательной деятельности в спортивных играх. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований (система  розыгрыша). Подбор, использование и хранение оборудования и инвентаря. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **2** |  |  |
| 1 | Изучение основ управления соревновательной деятельностью игроков и команды. |  |
| **Тема 1.3**  Основы обучения  двигательным действиям и методика развития  физических качеств на занятиях по спортивным играм | **Содержание учебного материала** | | 6 |  | 1 |
| 1 | Основы теории обучения навыкам игры в спортивных играх. Основы обучения планированию, проведению и анализу занятий. Факторы, обусловливающие успешность обучения технико-тактическим действиям. Структура обучения навыкам игры и развития физических качеств. |  |
| 2 | Содержание, формы организации и методика проведения занятий по спортивным играм. Методика обучения двигательным действиям в спортивных играх. Особенности и методика развития физических качеств в спортивных играх. |  | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **3** |  |  |
| 1 | Изучение специальной литературы по технике и тактике игровой деятельности. |  |
| **Тема 1.4**  Интеграция результатов обучения в целостную игровую соревновательную деятельность | **Содержание учебного материала** | | 3 |  | 2 |
| 1 | Реализация в тренировке целостного характера соревновательной деятельности. Взаимосвязь физической с технической и тактической подготовкой. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **5** |  |  |
| 1 | Участие в игровой и соревновательной подготовке. |  |
| **Тема 1.5**  Подготовка обучающихся игровым видам спорта как система | **Содержание учебного материала** | | 3 |  | 1 |
| 1 | Системный характер подготовки обучающихся в спортивных играх. Спортивная подготовка как многолетний непрерывный процесс. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **2** |  |  |
| 1 | Анализ системы подготовки обучающихся игровым видам спорта. Приѐмы страховки и самостраховки. |  |
| **Раздел 2.**  **Волейбол с методикой тренировки** |  | | **66** | 8,11,13 |  |
| **Тема 2.1**  Волейбол как вид спорта и средство физического  воспитания | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | 1 |
| 1 | Краткие сведения о развитии волейбола в России и за рубежом. Содержание игры и еѐ характеристика, как средства физического воспитания. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **2** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | Изучение истории волейбола и его материально-технического обеспечения. |  |  |  |
| **Тема 2.2**  Техника и тактика игры. Классификация игры | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | 2 |
| 1 | Взаимосвязь техники и тактики. Классификация и анализ тактики игры: тактика нападения, тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **2** |  |  |
| 1 | Изучение правил игры, жестикуляции и судейства. |  |
| **Тема 2.3**  Обучение технике игры | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | 2 |
| 1 | Обучение технике игры и еѐ совершенствование. Общая и специальная физическая подготовка. Подготовительные и подводящие упражнения и их роль в освоении игры. Последовательность и  взаимосвязь в обучении игровым приѐмам. Игры и игровые упражнения, способствующие овладению техникой волейбола. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **3** |  |  |
| 1 | Посещение учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по волейболу. Наблюдение на уроках физкультуры. Просмотр соревнований. |  |
| **Тема 2.4**  Урок - основная форма организации занятий в школе по волейболу | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | 3 |
| 1 | Методика проведения. Планирование работы в школьной секции по волейболу. Комплектование команды и ведение игры. Меры предупреждения травматизма. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **3** |  |  |
| 1 | Изучение программы по физическому воспитанию. Содержание раздела «Волейбол» в школьной программе физического воспитания. |  |
| **Тема 2.5**  Обучение технике игры | **Практические занятия** | | **32** |  |
| 1-17 | **Техника нападения.** Стойки и перемещения волейболистов. Передача двумя руками сверху на месте, в движении, стоя спиной и лицом в направлении передачи. |  |
| **Техника защиты.** Стойка и перемещения. Приѐм мяча снизу двумя руками. Приѐм подачи и нападающегоудара. |  |
| **Подача мяча**. Нижняя прямая, верхняя прямая. |  |
| **Нападающие удары.** Прямой с ходу, с переводом. |  |
| **Блокирование**. Одиночное и групповое. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **3** |  |
| 1 | Наблюдение на уроках физкультуры и тренировочных занятиях и обобщение полученных данных,  просмотр видеоматериалов. Анализ литературных источников. |  |
| **Тема 2.6**  Обучение тактике игры | **Практические занятия:** | | **26** |  |
| 18-38 | **Техника нападения.** Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии. |  |
| **Техника защиты.** Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме подачи нападающих ударов при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад. |  |
| **Командные действия**. Система игры в нападении игроков передней и задней линий. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **3** |  |
| 1 | Просмотр и анализ телепередач, видеозаписей и соревнований по волейболу. Подготовка демонстрационного материала в форме мультимедийных презентаций. Разбор правил игры. |  |
| **Раздел 3.**  **Баскетбол с методикой тренировки** |  | | **67** | 14,15,16 |  |
| **Тема 3.1**  Баскетбол как вид спорта и средство физического  воспитания | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | 1 |
| 1 | История, современное состояние и перспективы развития баскетбола. Характеристика и правила игры. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **3** |  |  |
| 1 | Изучение истории баскетбола и его материально-технического обеспечения. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 3.2**  Техника игры | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | 2 |
| 1 | Классификация техники игры. Техника нападения и защиты. Техника владения мячом. Финты и сочетания приѐмов игры. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **3** |  |  |
| 1 | Просмотр уроков и учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и соревнований по баскетболу. |  |
| **Тема 3.3**  Тактика игры | **Содержание учебного материала** | | 1 |  | 2 |
| 1 | Классификация тактики. Тактические варианты игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **3** |  |  |
| 1 | Изучение этапов обучения тактике игры. |  |
| **Тема 3.4**  Обучение навыкам игры в баскетбол | **Содержание учебного материала** | | 1 |  | 3 |
| 1 | Общая характеристика методики обучения в баскетболе. Изучение приѐма. Дидактические принципы обучения. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **3** |  |  |
| 1 | Изучение основ обучения навыкам игры в баскетбол. |  |
| **Тема 3.5**  Особенности проведения урока по баскетболу в школе | **Содержание учебного материала** | | 1 |  | 2 |
| 1 | Построение занятий по баскетболу в школе, ДЮСШ. Проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **3** |  |  |
| 1 | Анализ раздела «Баскетбол» в школьной программе. Планирование занятий по баскетболу на уроке и  спортивной секции. |  |
| **Тема 3.6**  Обучение технике игры | **Практические занятия:** | | **36** |  |
| 39-64 | **Техника нападения.** Стойки и передвижения. Остановка прыжком и двумя ногами. Повороты на месте. Ловля двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча: с места, двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, сверху. Штрафной бросок, бросок в прыжке, крюком. Двухшажная техника. Ведение мяча с высоким и  низким отскоком, с изменением направления движения, с обводкой препятствий. |  |
| **Техника защиты.** Стойка и передвижение защитника. Вырывание, выбивание, перехват мяча. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **7** |  |
| 1 | Отработка основных элементов техники игры в баскетбол. Просмотр соревнований и учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ. Мастер-класс. |  |
| **Тема 3.7**  Обучение тактике игры | **Практические занятия:** | | **24** |  |
| 65-81 | **Тактика нападения**. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков и более. Командные действия. Личная система защиты. Зонная система защиты. Постановка, заслоны, отрыв. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **7** |  |
| 1 | Написание фрагмента урока физической культуры по обучению элементам игры в баскетбол. Анализ урока. |  |
| **Раздел 4.**  **Футбол с методикой тренировки** |  | | **36** | 17,18 |  |
| **Тема 4.1**  Футбол как учебный предмет и вид спорта | **Содержание учебного материала** | | 1 |  | 1 |
| 1 | История и основные этапы развития футбола. Содержание раздела «Футбол» в школьной программе физического воспитания. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **3** |  |  |
| 1 | Изучение раздела программы «Футбол». Правила соревнований. Структура управления футболом в России. |  |
| **Тема 4.2** | **Содержание учебного материала** | | 1 |  | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристика игровой деятельности  футболистов | 1 | Физиологические особенности деятельности футболистов. Психологические особенности деятельности футболистов. Характеристика соревновательной деятельностью футболистов. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **5** |  |  |
| 1 | Изучение физиологических особенностей деятельности футболистов. Характеристика соревновательной деятельности футболистов. |  |
| **Тема 4.3**  Техническая подготовка футболистов | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | 2 |
| 1 | Общие понятия. Классификация техники. Техника передвижения. Удары по мячу. Остановка мяча.  Обманные действия. Отбор мяча. Ввод мяча в игру. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **5** |  |  |
| 1 | Изучение дополнительной литературы. Просмотр футбольных матчей. |  |
| **Тема 4.4**  Организация и методика обучения футболу в школе | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | 3 |
| 1 | Урочные и внеурочные формы занятий футболом в школе. Тактические схемы игры. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **5** |  |  |
| 1 | Написание фрагментов конспекта урока по футболу. Самостоятельное проведение частей урока. Анализ.  Подготовка докладов, рефератов. Мастер-класс. |  |
| **Тема 4.5**  Обучение тактике игры | **Практические занятия:** | | **17** |  |
| 82-90 | **Техника нападения.** Перемещения, техника владения мячом, удары по мячу ногой, головой, остановка мяча. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Приѐмы игры вратаря. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **3** |  |
| 1 | Подобрать средства и методы обучения и тренировки. Подготовка конспекта урока. Оформление  необходимой для проведения уроков документации с использованием компьютерных технологий. |  |
| **Тема 4.6**  Обучение тактике игры | **Практические занятия:** | | **13** |  |
| 91-97 | **Тактика нападения**. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые действия.  Командные действия. Учебные игры 1-4-2-4; 1-4-4-2; 1-4-3-3 |  |
| **Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Опека игрока, владеющего мячом. Групповые и командные действия. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **5** |  |
| 1 | Изучение особенностей организации соревнований с использованием литературных источников,  видеозаписей и телетрансляций соревнований, проводимых по правилам Международной Федерации. |  |
| **Раздел 5.**  **Гандбол с методикой тренировки** |  | | **20** | 19,21 |  |
| **Тема 5.1**  История, современное представление и  перспективы развития гандбола | **Содержание учебного материала** | | 3 |  | 1 |
| 1 | Современное представление об игре. Классификация и анализ техники игровых приемов в нападении и защите. Требования к специалисту по гандболу. Основные понятия. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **3** |  |  |
| 1 | Составить характеристику гандбола как учебного предмета и вида спорта. Изучение правил игры. |  |
| **Тема 5.2**  Обучение навыкам игры в гандбол | **Содержание учебного материала** | | 3 |  | 2 |
| 1 | Построение занятий по гандболу в школе и ДЮСШ. Техника безопасности. Основные понятия. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **3** |  |  |
| 1 | Выполнение заданий по развитию физических качеств и разработке комплексов упражнений,  направленных на их развитие. Разбор правил игры и технических элементов игры. |  |
| **Тема 5.3**  Обучение технике игры | **Практические занятия:** | | **10** |  |  |
| 98-103 | **Техника нападения.** Основные стойки и перемещения. Ловля мяча двумя руками и одной. Передачи мяча одной рукой: кистевые, согнутой и прямой рукой. Передача мяча двумя руками. Броски мяча по воротам согнутой и прямой рукой сбоку и сверху из опорного положения, в прыжке, в падении, с поворотом. Ведение мяча. |  |
| **Техника защиты.** Перехваты мяча при передачах, отбор и выбивание при ведении. Блокирование броска. Приѐмы игры вратаря. Отбивание и ловля мяча, вбрасывание мяча в игру. Выход на перехват при быстром прорыве. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **5** |  |  |
| 1 | Изучение содержания учебных программ в различных образовательных учреждениях. Подготовка и проведение частей урока и урока в целом. |  |
| **Тема 5.4**  Обучение тактике игры | **Содержание учебного материала** | | 4 |  | 2 |
| 1 | **Тактика нападения**. Индивидуальные действия. Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Заслоны на месте и в движении. Командные действия.  Система игры. Позиционное нападение и быстрый прорыв. |  |
| 2 | **Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча и с мячом. Действия защитника против двух нападающих. Групповые действия. Взаимодействие двух и трех защитников; подстраховка, переключение, проскальзывание и групповое блокирование, Командные действия. Личная защита и еѐ варианты. Зонная защита и еѐ варианты. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **2** |  |  |
| 1 | Просмотр видеоматериалов, телепередач, соревнований по гандболу. Анализ игры и практика судейства. |  |
| **Раздел 6.**  **Основы игры в хоккей с шайбой** |  | | **10** | 19,21 |  |
| **Тема 6.1**  Характеристика хоккея как вида спорта и средства  физического воспитания | **Содержание учебного материала** | | 4 |  | 1 |
| 1 | Исторические сведения. Классификация приемов игры в хоккей. Основные правила судейства. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **5** |  |  |
| 1 | Изучение взаимосвязи техники и тактики. Классификация и анализ тактики игры. |  |
| **Тема 6.2**  Обучение игре в хоккей | **Содержание учебного материала** | | 6 |  | 1 |
| 1 | Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям. Методика судейства. Графическая запись. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **3** |  |  |
| 1 | Анализ литературных источников. Подготовка докладов на заданные темы. Просмотр телетрансляций игры. |  |
| **Раздел 7.**  **Основы игры в теннис** |  | | **4** | 19,21 |  |
| **Тема 7.1**  Теннис как вид спорта | **Содержание учебного материала** | | 4 |  | 1 |
| 1 | Экипировка теннисиста. Мяч в игре. Материально-техническое обеспечение. Характеристика игры. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **5** |  |  |
| 1 | Наблюдение учебно-тренировочных занятиях в ДЮСШ. Обобщение полученных данных. |  |  |
|  |  | **Всего: 333 часов** | |  |  |

**ОП.08.03 ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** | | **Объем часов** | **ЛР** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** |  | **4** |
| **Раздел 1.**  **Основы теории и методики преподавания гимнастики** | | | **24** | 4,7,8 |  |
| **Тема 1.1** Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина | **Содержание** | | 6 |  | 2 |
| 1 | **Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания.**  Основные задачи гимнастики. Классификация видов гимнастики.  Гимнастика как научная и учебная дисциплина. |  |
| 2 | **Оздоровительно-развивающие и спортивные виды гимнастики.**  Значение, виды и содержание оздоровительно-развивающей и спортивной гимнастики. |  | 2 |
| 3 | **Исторический обзор развития гимнастики.** Возникновение гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика в античном обществе, у древних народов и в средние века. Гимнастика в новое и новейшее время. Гимнастика в дореволюционной России. Возникновение школьной гимнастики в странах Запада. Система физического воспитания детей П.Ф.Лесгафта. Развитие гимнастики в СССР. |  | 2 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |  |
| 1 | Составление таблицы «Национальные системы развития гимнастики» |  |
| 2 | Сообщение о знаменитых гимнастах СССР, России, Оренбургской области |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | 2 |  |  |
| 1 | Подготовка презентации о знаменитых гимнастах СССР, России, Оренбургской области |  |
| **Тема 1.2.** Гимнастическая терминология | **Содержание** | | 8 |  | 2 |
| 1 | **Характеристика гимнастической терминологии**. Правила гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. |  |
| 2 | **Способы образования терминов, правила применения и сокращения терминов.**  Образование терминов путем заимствования, словосложения и т.д. |  | 2 |
| 3 | **Основные термины гимнастики.** Термины общеразвивающих и вольных упражнений.  Термины упражнений на снарядах, в акробатике и художественной гимнастике. |  | 3 |
| 4 | **Правила и формы записи упражнений:** на снарядах, ОРУ, акробатических упражнений и художественной гимнастики. |  | 3 |
| **Практические занятия** | | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | Составление комплекса общеразвивающих упражнений, выполняемых из различных исходных положений; включающих основные и промежуточные положения рук и ног, круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, седы и упоры, приседания, махи ногами, выпады и т.п., выполняемые последовательно и одновременно. Проверка правильности записи упражнений. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | 2 |  |
| 1 | Составление конспекта ОРУ без предметов |  |
| **Тема 1.3.** Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике | **Содержание** | | 4 |  | 2 |
| 1 | **Травматизм на занятиях гимнастикой**.  Причины травматизма. Меры по предупреждению травм. Врачебный контроль и самоконтроль как мера профилактики травматизма. |  |
| 2 | **Методика обучения страховки и помощи на занятиях гимнастикой**.  Страховка и помощь, разучивание их приемов и способов, методика обучения приемам помощи и страховки на уроках гимнастики. |  | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов** | | 1 |  |  |
| 1 | Апробирование приемов помощи и страховки во время урока гимнастики |  |
| **Раздел 2 Формы организации занятий гимнастикой** | | | **27** | 9,11,13 |  |
| **Тема 2.1.** Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе | **Содержание** | | 5 |  | 2 |
| 1 | **Формы организации занятий по гимнастике в школе.**  Задачи, требования к уроку. Организация учебного труда на уроке и способы управления занимающимися. **Физкультурные залы, гимнастические площадки.**  Требования к гимнастическому оборудованию, инвентарю. Технические средства и многокомплектные гимнастические снаряды |  |
| 2 | **Основные части урока**.  Основные части урока: подготовительная, основная, заключительная. Задачи, содержание, способы организации и информирования. |  | 2 |
| 3 | **Плотность урока гимнастики в школе.**  Общая и моторная плотность урока. Формы регулирования физической нагрузкой на уроке гимнастики. Хронометраж урока гимнастики. |  | 2 |
| 4 | **Занятия с детьми, относящимися к СМГ**.  Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинской групп |  | 2 |
|  | 2 |
| 5 | **Массовые гимнастические выступления.**  Содержание массовых выступлений. Репетиционные периоды подготовки массовых выступлений. |  | 2 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |  |
| 1 | Составление конспекта урока гимнастики с учащимися подготовительной и специальной  медицинской групп |  |
| 2 | Анализ видеоматериалов массовых гимнастических выступлений. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа студентов** | | 2 |  |  |
| 1 | Наблюдение урока гимнастики в СОШ на педагогической практике и определение его  плотности. |  |
| 2 | Анализ проведения урока гимнастики в общеобразовательной школе в ходе педагогической практики, с целью выявления соответствия содержания урока программе «Физическаякультура в школе». |  |
| 3 | Знакомство с педагогическим опытом и образовательными технологиями учителей  физической культуры. |  |
| 4 | Составление сценария тематического массового гимнастического выступления для учащихся СОШ, посвященного «Дню защитника Отечества». |  |
| **Тема 2.2.** Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике | **Содержание** | | 2 |  | 2 |
| 1 | **Планирование и учет работы по гимнастике.**  Виды планирования и учета (текущий, контрольный). Документация планирования и учета работы по гимнастике. |  |
| 2 | **Программное обеспечение по гимнастике.**  Анализ программ по гимнастике под разной авторской редакцией. |  | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов** | | 6 |  |  |
| 1 | Составление КТП по одному классу (на выбор студента). Составить программу учета работы по гимнастике по одному классу, используя разные формы. |  |
| 2 | Анализ материально-технической базы кабинета физической культуры по разделу гимнастика. |  |
| 3 | Анализ организация физкультурно-оздоровительной работы школы. |  |
| **Тема 2.3.** Организация и проведение соревнований по гимнастике | **Содержание** | | 2 |  | 2 |
| 1 | **Значение соревнований по гимнастике.**  Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Этапы подготовки и проведения соревнований по гимнастике. Документы соревнований. |  |
| 2 | **Состав и работа судейских коллегий**.  Правила и судейство соревнований по гимнастике. Подготовка судей по гимнастике. |  | 2 |
| **Практические занятия** | | 4 |  |  |
| 1 | Организация судейства соревнований по гимнастике.  Поочередное выполнение студентами роли судей и старших судей при судействе отдельных видов гимнастического многоборья. Порядок заполнения протоколов, выведение окончательной оценки при различном количестве судей. Методика судейства. |  |
| 2 | Практическая оценка выполнения упражнений гимнастического многоборья отдельными  студентами по назначению преподавателя. Разбор правильности выведения оценки. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | 2 |  |  |
| 1 | Учебные соревнования по гимнастике в СОШ. Практическое судейство выполнения  упражнений гимнастического многоборья. |  |
| **Тема 2.4.** Особенности занятий | **Содержание** | | 2 |  | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| гимнастикой с различным контингентом | 1. | **Особенности организации занятий гимнастикой со школьниками**.  Возрастные особенности детей школьного возраста. Программа физической культуры 2 четверти по разделу «Гимнастика» с 1 по 11 классы. Формы организации занятий со  школьниками. |  |  |  |
| 2. | **Особенности занятий гимнастикой с взрослым контингентом**.  Занятия гимнастикой с женщинами, людьми среднего, старшего и пожилого возраста. Особенности организации занятий в соответствии с возрастной группой. |  | 2 |
| **Практические занятия** | | 6 |  |  |
| 1. | **Анализ школьной программы по физической культуре раздел «Гимнастика».**  Практический разбор материала по гимнастике, включенного в комплексную программу по физическому воспитания с 1 по 11 класс общеобразовательной школы, программу ПТУ. Техника выполнения, методика обучения упражнениям, страховка и помощь.  Особенности работы по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы и ПТУ. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | 2 |  |  |
| 1. | Разработка методических материалов по разделу программы «Физическая культура в СОШ» (по выбору студентов). |  |
| **Раздел 3. Основные средства гимнастики** | | | **16** | 14,15,16 |  |
| **Тема 3.1.** Основы техники гимнастических упражнений. | **Содержание** | | 6 |  | 2 |
| 1 | **Закономерности техники гимнастических упражнений**  Анализ техники гимнастических упражнений зачетных комбинаций гимнастического многоборья. |  |
| 2 | **Техника статических и динамических упражнений.**  Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление. Реактивные, вращательные, силовые и маховые упражнения. |  | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов** | | 2 |  |  |
| 1 | Разбор одного из гимнастических упражнений по технике обучения (класс по выбору) |  |
| **Тема 3.4.** Основы обучения гимнастическим упражнениям | **Содержание** | | 7 |  | 2 |
| 1 | **Теоретический и практический подходы в обучении гимнастическим упражнениям**. Двигательные умения и навыки. Этапы обучения гимнастическом упражнению.  **Принципы обучения гимнастическим упражнениям**.  Принцип наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации, активности и сознательности. |  |
|  | 2 |
| 2 | **Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям**.  Словесный, наглядный, практический методы обучения. Использование подводящих упражнений, зрительных ориентиров, помощи и страховки в обучении гимнастическим упражнениям |  | 2 |
| 3 | **Основы биомеханики гимнастических упражнений.**  Особенности проявления законов механики, биомеханики, анатомии, физиологии, психологии при обучении гимнастическим упражнениям. |  | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | **Методика обучения акробатическим упражнениям.**  Определение акробатических упражнений, значение, виды. Методика обучения акробатическим упражнениям с 1 по 11 класс СОШ. |  |  | 3 |
| 5 | **Методика обучения висам и упорам.**  Определение висов и упоров, значение, виды. Методика обучения висам и упорам с 1 по 11 класс СОШ. |  | 3 |
| 6 | **Методика обучения упражнениям в равновесии и опорным прыжкам.**  Определение упражнений в равновесии и опорных прыжков, значение, виды. Методика обучения упражнениям в равновесии и опорным прыжкам с 1 по 11 класс СОШ. |  | 3 |
| **Практические занятия** | | 3 |  |  |
| 1 | Методика обучения гимнастическим упражнениям. Выполнение подводящих упражнений для обучения гимнастическим упражнениям с 1 по 11 класс на группе студентов. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | 2 |  |  |
| 1 | Основные этапы обучения гимнастическим упражнениям. Разделение гимнастические упражнения по этапам обучения в соответствии с программой обучения гимнастики в  общеобразовательной школе. |  |
| **Раздел 4. Методика проведения ОРУ, строевых упражнений, упражнений гимнастического многоборья** | | | **155** | 17,18, |  |
| **Тема 4.1 .** Методика проведения ОРУ без предметов, строевых упражнений на месте и в  движении, упражнений гимнастического многоборья | **Практические занятия** | | 65 |  |  |
| 1 | Проведение общеразвивающих упражнений без предметов. Выполнение вольных упражнений без предметов на 48 счетов. |  |
| Выполнение строевой композиции на 32 счета. Уметь подавать команды и показывать: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, различные виды переползания,  способы переноски груза и партнера, упражнения в лазании, равновесии, метании и простых прыжках. |  |
| Методика обучения подводящим упражнением на гимнастических снарядах.  **Дифференцированный зачет** выполнения гимнастического многоборья. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | 16 |  |  |
| 1 | Составление композиции вольных упражнений без предметов на 48 счетов, строевой  композиции на 32 счета. |  |
| 2 | Общая физическая подготовка студентов. Развитие физических качеств, повышение уровня спортивного совершенствования. |  |
| **Тема 4.2.** Методика проведения ОРУ с предметами, вольных упражнений с предметами, упражнений гимнастического многоборья | **Практические занятия** | |  |  |  |
| 1 | Проведение ОРУ с гимнастической палкой. Проведение вольных упражненийс гимнастической палкой на 48 счетов. | 50 |  |  |
| Проведение ОРУ со скакалкой. Композиция художественной гимнастики со скакалкой на 48  счетов. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Проведение ОРУ с обручем. Композиция художественной гимнастики с обручем на 48 счетов. |  |  |  |
| Проведение ОРУ с мячом. Композиция художественной гимнастики с мячом на 48 счетов |  |
| Методика обучения подводящим упражнением на гимнастическихснарядах. **Дифференцированный зачет** выполнения гимнастического многоборья. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | 36 |  |  |
| 1 | Составление комплексов ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом. |  |
| 2 | Общая физическая подготовка студентов. Развитие физических качеств, повышение уровня спортивного совершенствования. |  |
| **Тема 4.3.** Методика проведения ОРУ на предметах и снарядах, упражнений гимнастического многоборья | **Практические занятия** | | 40 |  |  |
| 1 | Проведение ОРУ у гимнастической стенки (в парах). Проведение комплексов упражнений  ритмической гимнастики. |  |
| Проведение ОРУ на скамейках (комбинированно – на гимнастической скамейке и  гимнастической стенке). |  |
| Проведение ОРУ способом - поточно. |  |
| Методика обучения подводящим упражнением на гимнастических снарядах.  **Дифференцированный зачет** выполнения гимнастического многоборья. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | 36 |  |  |
| 1 | Составление комплексов ОРУ на скамейках, у гимнастической стенки, комбинированно,  поточно. |  |
|  | 2 | Общая физическая подготовка студентов. Развитие физических качеств, повышение уровня спортивного совершенствования. |  |
| **Всего** | | | 333 |  |  |

**ОП.08.04 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | **Объем часов** | **ЛР** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | |  |  |  |
| **Раздел 1.**  **Введение в предмет, задачи, организация**  **проведения курса лыжный спорт с**  **методикой тренировки** |  | | **82** | 4,7,8 |  |
| **Тема 1.1**  Основы обучения в лыжном спорте | **Содержание практического занятия** | | **16** |  | *2* |
| 1 | **Основы техники передвижения на лыжах**  Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Определение, термины и понятия техники лыжного спорта. Силы, действующие на лыжника и их характеристика.  Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Особенности анализа техники передвижения на лыжах. |  |
| 2 | **Педагогические основы обучения лыжным ходам и способам передвижения**  Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников. Принципы и методы обучения. Структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация  обучения. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **10** |  |  |
| 1 | Изучение лекционного материала |  |
| 2 | Составление схемы классификации лыжных ходов и способов передвижения. |  |
| 3 | Составление таблицы основных элементов техники лыжных ходов |  |
| **Тема 1.3**  Техника лыжных ходов и способов передвижения на лыжах | **Содержание практического занятия** | | **25** |  | *2* |
| 1 | **Классические хода.**  Попеременно двухшажный ход. Попеременно четырехшажный ход. Способы переходов с хода на ход. Одновременно бесшажный ход. Одновременно одношажный ход ( скоростной и затяжной варианты). Одновременно двухшажный ход. |  |
| 2 | **Коньковые хода.**  Одновременные хода. Попеременно двухшажный ход. Без палок с помощью махов руками и без рук. |  |
| 3 | **Способы передвижения**  Способы преодоления подъемов. Стойки спусков. Способы торможения. Способы поворотов на месте и в движении. Преодоление неровностей. |  |
| 4 | **Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.** |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **12** |  |  |
| 1 | Составление опорной схемы техники на каждый лыжный ход .. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 | Составление опорной схемы техники каждого способа передвижения на лыжах. |  |  |  |
| 3 | Изучение средств и методов исправления ошибок в способах передвижения на лыжах. |  |
| **Тема 1.4**  Формы работы  занятий по лыжной подготовке и  лыжному спорту со школьниками | **Содержание практического занятия** | | **10** |  | *2* |
| 1 | **Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.**  Формы организации занятий по лыжной подготовке. Уроки лыжной подготовки в школе. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | 6 |  |  |
| 1 | Анализ структуры и содержания материала по лыжной подготовке в комплексной программе физического воспитания обучающихся 1-11 классов. |  |
| **Тема 1.5**  Учебная работа по лыжной подготовке в школе | **Содержание практического занятия** | | **16** |  | *2* |
| 1 | **Организация уроков по лыжной подготовке**  Лыжная подготовка в школьной программе. Начальное обучение передвижению на лыжах. Содержание и методика проведения занятий в начальной школе, V - IX классах, Х – ХI классах. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки. Планирование учебной работы по лыжной подготовке. Дифференцированный и индивидуальный подход к обучению и развитию физических качеств на уроках  лыжной подготовки в младших классах. Игры на лыжах. Домашние задания. Учѐт успеваемости. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке в малокомплектных школах. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **6** |  |  |
| 1 | Анализ основной направленности занятий лыжной подготовкой в 1-11 классах. |  |
| 2 | Написание календарно-тематического планирования и планов-конспектов уроков по лыжной подготовке в вольных упражнений начальной, средней, старшей школе. |  |
| **Тема 1.6**  Общие основы  системы подготовки в лыжном спорте | **Содержание практического занятия** | | **8** |  | *2* |
| 1 | **Содержание подготовки лыжника-гонщика**  Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Основные средства подготовки  лыжников-гонщиков. Методы подготовки в лыжном спорте. Подготовленность лыжника-гонщика и спортивная форма. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте. Планирование и управление процессом подготовки. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **6** |  |  |
| 1 | Изучение основ спортивной тренировки по лыжному спорту. |  |
| 2 | Написание планов-конспектов УТ занятий по временам года. |  |
| **Тема 1.7** Организация и проведение  соревнований по лыжному спорту | 1 | **Содержание практического занятия** | **7** |  |  |
| **Основы судейства по лыжным гонкам**  Подготовка и организация соревнований .Проведение соревнований по лыжным гонкам. Документация соревнований. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **6** |  |  |
| 1 | Изучение правил по лыжным гонкам |  |
| 2 | Составление документации соревнований |  |
| **Раздел 2.**  **Методика обучения технике лыжным ходам и способам передвижения на**  **лыжах** |  | | **114** | 9,11,13 |  |
| **Тема 2.1** Экипировка и снаряжение  лыжника-гонщика | **Практические занятия** | | **10** |  | *3* |
|  | Подготовка спортивного инвентаря, выбор и подготовка мест занятий. Правила техники безопасности. Оказание первой  медицинской помощи при обморожении и получении травм. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **6** |  |  |
| 1 | Выбор лыж, лыжных палок и обуви. Овладение навыками оборудования лыжного инвентаря; постановка креплений и  регулирование петель для рук на лыжных палках. Подготовка скользящей поверхности. Пропитка и хранение обуви. Подготовка лыжных трасс. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.2**  Овладение техникой и методикой  обучения  попеременным  классическим ходам | **Практические занятия** | | **18** |  | *3* |
|  | Специально-подводящие упражнения лыжника-гонщика. Имитационные упражнения на месте. Посадка лыжника. Движения рук в попеременном ходе. Специально-подготовительные упражнения для различных групп мышц с резиновыми амортизаторами, набивными мячами и другими отягощениями, с имитацией движений лыжных ходов.  Ступающий шаг, скользящий шаг. Причины появления ошибок и пути их исправлений. Общая схема движений при попеременном ходе. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **6** |  |  |
| 1 | Составление опорных схем методики обучение попеременным классическим ходам. |  |
| **Тема 2.3**  Овладение техникой и методикой  обучения  одновременным  классическим ходам | **Практические занятия** | | **18** |  | *3* |
|  | Специальные и подводящие упражнения, имитационные упражнения в движении и на месте. Движения рук при одновременных ходах с палками и без палок. Общая схема движений при одновременном ходе. Причины появления  ошибок и способы их исправлений. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **8** |  |  |
| 1 | Совершенствование техники классических лыжных ходов. |  |
| 2 | Составление опорных схем методики обучения одновременным классическим ходам. |  |
| **Тема 2.4**  Овладение техникой и методикой  обучения коньковым ходам | **Практические занятия** | | **18** |  | *3* |
|  | Специально-подводящие упражнения для овладения техникой коньковых ходов. Варианты передвижения коньковыми ходами. Обучение коньковым ходам. Имитация коньковых ходов. Причины появления ошибок и способы их  устранения. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **6** |  |  |
| 1 | Совершенствование техники коньковых ходов. |  |
| 2 | Составление опорных схем методики обучения коньковым ходам. |  |
| **Тема 2.5** Горнолыжная подготовка | **Практические занятия** | | **16** |  | *3* |
|  | Основы горнолыжной техники. Техника и тактика прохождения спусков и подъемов, торможение лыжами, повороты в движении. Подвижные игры для овладения горнолыжной техникой. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **10** |  |  |
| 1 | Совершенствование горнолыжной подготовки. |  |
| 2 | Составление картотеки подвижных игр на совершенствование горнолыжной подготовки. |  |
| 3 | Составление опорных схем методики обучения способам торможения, поворотов, стойкам спуска, способам подъема в гору. |  |
| **Тема 2.6**  Развитие физических качеств на уроках  лыжной подготовки | **Практические занятия** | | **14** |  | *3* |
|  | Основные принципы воспитания физических качеств. Методы и средства развития физических качеств. Возрастно- половые особенности развития физических качеств. Общеразвивающие и специальные упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к расслаблению. Выполнение нормативов по общей  физической подготовке. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **6** |  |  |
| 1 | Развитие физических качеств по средством лыжной подготовки. |  |
| **Тема 2.7**  Урок как основная форма проведения занятий по лыжной подготовке в школе | **Практические занятия** | | **10** |  | *3* |
|  | Приобретение навыков в подаче команд и управлении группой. Выполнение заданий преподавателей по проведению строевых упражнений с лыжами и на лыжах, показу и объяснению общеразвивающих имитационных упражнений, проведению игр и игровых заданий по изучению и совершенствованию техники способов передвижения на лыжах.  Определение и исправление ошибок. Плотность урока. Самостоятельное проведение фрагментов урока. Написание плана-конспекта. |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **4** |  |  |
| 1 | Изучение школьной программы по физическому воспитанию. |  |
| **Тема 2.8**  Общие основы  системы подготовки | **Практические занятия** | | **10** |  | *3* |
|  | Содержание подготовки: физическая (общая и специальная), морально-волевая, психологическая, техническая, тактическая, теоретическая. Основные средства. Методы и принципы спортивной тренировки. Варианты и сочетания |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| в лыжном спорте |  | методов. Подготовленность и спортивная форма. Тренировка на дистанции к сдаче контрольных нормативов. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студентов** | | **6** |  |  |
| 1 | Наблюдение учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ. |  |
| **Всего:** | | | **294** |  |

**ОП.08.05 ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, в.т.ч. учебная практика и самостоятельная работа обучающихся.** | | **Объем часов** | **ЛР** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4,7,8** | **4** |
| **Раздел 1. Введение** |  | | **2** |  |  |
| **Тема 1.1.**  Прикладное значение плавания. Роль плавания в жизни современного  человека. | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | 1 |
| 1 | **Плавание как учебная, методическая и научная дисциплина.**  Плавание как жизненно важный навык. Место плавания в Российской системе физического воспитания. Спортивное значение плавания. Плавание как двигательное действие. Плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки. Врождѐнный плавательный рефлекс. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **1** |  | 2 |
| 1 | Выполнение сообщений по темам: «Исторические вехи развития техники спортивного плавания». «Для чего нужно прикладное плавание?», «Почему плавание жизненно-необходимый навык?», «Врождѐнный плавательный рефлекс, что это?», «Пригодиться ли плавание в жизни современному человеку?» (на выбор  обучающихся) |  |
| **Раздел 2. Научно-**  **теоретические основы плавания** |  | | **9** | 9,11,13 |  |
| **Тема 2.1.**  Термины и понятия | **Содержание учебного материала** | | 5 |  | 1 |
| 1 | **Основные понятия и термины**  Оси тела, плоскости тела, направления движений, угол атаки, движитель, движущие силы, силы тяги, силы сопротивления, миделево сечение, цикл, шаг, темп, ритм, траектория, опора, реакция опоры, плавание, пловец, техника плавания, паттерн дыхания и др. |  |
| **Тема 2.2.**  Водная среда и еѐ свойства | 2 | **Особенности водной среды**  Плотность, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоѐмкость, теплопроводность, сжимаемость, преломление света, распространение звука, поверхностное натяжение. |  | 1 |
| **Тема 2.3.**  Морфофункциональные  особенности организма пловца | 3 | **Особенности организма пловца**  Морфологические, физиологические, психологические особенности организма пловца. Система условий  выполнения двигательных действий пловца; горизонтальное положение тела, высокая плотность среды, гипогравитация, подвижная опора, холод, принципиально отличный паттерн дыхания. |  | 2 |
| **Тема 2.4.**  Гидростатика | 4 | **Статическое плавание**. Статическое плавание действие сил на неподвижное в воде тело. Закон Архимеда. Плавучесть, факторы, определяющие плавучесть. Виды плавучести: горизонтальная, вертикальная.  Причины несчастных случаев на воде. Причины изменения положения тела в воде. Влияние плавучести на технику плавания. |  | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.5.** Гидродинамика | 5 | **Динамическое плавание.**  Изучение сил сопротивления воды: сопротивления трения, волнообразования, вихреобразования, активного и пассивного сопротивление. Изучение параметров, определяющих сопротивление: скорости движения тела, плотности воды, миделевого сечения, коэффициента обтекаемости. Изучение методов оценки сопротивления, зависимости гидродинамических качеств тела пловца от его антропометрических данных. Изучение подъѐмной силы и механизма еѐ создания: архимедовой силы, угла атаки движителя, положения  и формы движущегося тела. Изучение внутренних и внешних сил, действующих на пловца, их взаимодействия. Изучение правила параллелограмма, «горизонтальной» и «вертикальной» составляющей. |  |  | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **4** |  | 3 |
| 1 | Составление словарей терминов и понятий в плавании и свойств воды. |  |
| 2 | Составление буклета на тему: «Влияние водной среды на неподвижное и движущее тело пловца». |  |
| 3 | Составление таблицы на тему: «Морфологические и функциональные особенности организма пловца». |  |
| 4 | Выполнение сообщений по темам: «Термины и понятия», «Свойства воды», «Гидродинамика»,  «Гидростатика», «Механизм создания подъѐмной силы», «Механизм создания тяговых усилий». |  |
| **Раздел 3. Спортивное плавание** |  | | **12** | 14,15,16 |  |
| **Тема 3.1.** Основные закономерности техники спортивного плавания | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | 1 |
| 1 | **История развития, структура и основная характеристика техники спортивного плавания.**  Изучениие структуры техники спортивных способов плавания, кинематических и динамических характеристик, целостности и расчлененности спортивных движений пловца, скорости, темпа, ритма, шага и внутрицикловой скорости. |  |
| **Тема 3.2.** Общий анализ техники спортивных  способов плавания | 2 | **Анализ техники спортивных стилей плавания по схеме** – положений тела и головы угола атаки туловища, механизмов обеспечивающих положение туловища, движений ногами, движений руками  (прямой рукой и косо-направленный гребок), дыхания, общей согласованности движений, видов и вариантов техники еѐ эффективности и экономичности и общих закономерностей техники плавания. |  | 2 |
| **Тема 3.3.** Анализ  педагогических моделей техники спортивных  способов плавания | **Практические занятия** | | **10** |  | 3 |
| 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности. Выполнение адаптационных упражнений: ходьбы, бега, прыжков, приседаний на суше и в воде. Выполнение имитационных упражнений: исходных положений пловца, выдохов в воду, задержки дыхания, лежания на воде, скольжения, положений кисти при  гребковых движениях, гребковых движения руками. |  |
| 2 | Кроль на груди. Выполнение подготовительных и специальные упражнений на суше и в воде: гребковых движений руками и ударов ногами, дыхательных упражнений, освоение движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой, освоение техники дыхания в кроле на груди. Выполнение сочетаний движений ногами и руками, ногами и дыхания, руками и дыхания. Выполнение техники кроля на  груди в полной координации. Совершенствование техники согласованных движений рук, ног и дыхания. Демонстрация техники плавания в полной координации и проплывание дистанции 50 м - на оценку. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3 | Кроль на спине. Выполнение подготовительных и специальные упражнений на суше и в воде: гребковых движений руками и ударов ногами, дыхательных упражненияй освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой, освоение техники дыхания в кроле на груди. Выполнение сочетаний движений ногами и руками, ногами и дыхания, руками и дыхания, техники кроля на спине в полной координации. Совершенствование техники согласованных движений рук, ног и дыхания. Демонстрация техники плавания в полной координации и проплывание дистанции 50 м - на  оценку. |  |  |  |
| 4 | Брасс. Выполнение подготовительных и специальные упражнений на суше и в воде: гребковых движений руками и ударов ногами, дыхательных упражнений, освоение траектории движений руками и ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой, освоение техники дыхания. Выполнение сочетаний движений ногами и руками, ногами и дыхания, руками и дыхания, техники брасса в полной координации. Совершенствование техники согласованных движений рук, ног и дыхания. Демонстрация техники  плавания в полной координации и проплывание дистанции 50 м - на оценку. |  |
| 5 | Дельфин. Выполнение подготовительных и специальные упражнений на суше и в воде: гребковых движений руками и ударов ногами, дыхательных упражнений, освоение траектории движений у неподвижной опоры и с подвижной опорой, освоение техники дыхания. Выполнение сочетаний движений ногами и руками, ногами и дыхания, руками и дыхания и техники дельфина в полной координации. Совершенствование техники согласованных движений рук, ног и дыхания. Демонстрация техники  плавания в полной координации и проплывание дистанции 50 м - на оценку. |  |
| 6 | Старты с тумбочки и из воды. Выполнение подготовительных и специальных упражнений на суше и в воде. Фиксация исходного положения: на тумбочке, постановка ног на стенку бассейна. Выполнение овпады с бортика из седа, из приседа, из полуприседа, из глубокого наклона, произвольно и по команде. Принятие исходного положения, выполнение старта без сигнала с акцентом толчка ногами и махов руками, полѐта, скольжения, выхода на поверхность. Совершенствование старта с тумбочки и из воды в полной координации по сигналу. Старт с последующим ускорением 2 х 10 м., 2 х 25 м. Сдача на оценку техники  старта с тумбочки и из воды. Проплывание на время дистанции 50 м кролем на груди на спине и без учѐта времени – дельфином. |  |
| 7 | Поворот «маятником». Выполнение подготовительных и специальных упражнений на суше и в воде группировки, постановки ног на стенку, отталкивания. Выполнение последовательных движений техники поворота по элементам: наплыв - касание стенки бассейна рукой; наплыв - касание стенки рукой – группировка; наплыв - касание стенки рукой – группировка – постановка ног на стенку бассейна; наплыв – касание стенки рукой – группировка – постановка ног на стенку бассейна – вращение туловища с отталкиванием ногами от стенки с последующим скольжением; выполнение поворота в полной координации при плавании кролем на груди, брассом и дельфином на отрезках 25 м сначала с равномерной скоростью, а затем с ускорением. Демонстрация техники поворота «маятником» при плавании в полной  координации разными стилями: кролем на груди, на спине, брассом и дельфином - на оценку. |  |
| 8 | Совершенствование техники изученных стилей в полной координации со стартами и поворотами на  дистанциях 400 м. |  |
| 9 | Зачѐтное занятие: Выполнение обязанностей судьи и участие в соревнованиях первенство группы по  плаванию на двух дистанциях (юноши – 100 м вольный стиль и 50м на спине или брассом, девушки – 50 м на спине и 50 м брассом. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | | **6** |  | 3 |
| 1 | Составление таблиц на тему: «Способы или стили спортивной техники плавания, старты и повороты» и  «Классификация средств обучения технике спортивных стилей плавания, стартам и поворотам». |  |
| 2 | Выполнение имитационных упражнений отдельно руками и ногами, согласованных движений руками и ногами, ногами и дыхания, руками и дыхания, согласованных движений техники в целом всеми спортивными стилями плавания. |  |
| 3 | Просмотр видеофильмов по анализу техники спортивных стилей плавания по internet адресу: Media Player.  Classic Ho-mecinema: rutracker.org. |  |
| 4 | Выполнение сообщений по темам: «История развития спортивной техники плавания кролем на груди»,  «История развития спортивной техники плавания брассом», «Анализ результатов выступлений российских пловцов на летних Олимпийских играх», «Анализ результатов выступлений сильнейших пловцов мира на  летних Олимпийских играх» |  |
| 5 | Подбор средств для начального разучивания техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом,  техники стартов с тумбочки и из воды, поворота «маятником». |  |
| 6 | Посещение в свободное от учѐбы время плавательного бассейна города с целью совершенствования спортивной техники разных стилей плавания (кроля на груди и на спине, брасса, дельфина), стартов, поворотов, техники прикладного плавания и сдачи нормативных требования по плаванию в  соревновательных условиях. |  |
| **Раздел 4. Прикладное плавание** |  | | **6** | 17,18 |  |
| **Тема 4.1.** Изучение необходимых средств,  методов и организационных мероприятий для спасения пострадавшего на воде. | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | 1 |
| 1 | **Прикладной характер плавательных движений:**  Изучение техники плавания кролем на боку и брассом на спине, способов освобождения от захватов и способов транспортировки, ныряния на дальность, доставаний предметов со дна, прыжков с вышки. |  |
| 2 | **Несчастные случаи на воде:**  Причины несчастных случаев и перспективы их решения.  Утопление, виды и признаки утопления. Вспомогательные и спасательные средства. Первая помощь пострадавшему: варианты методической последовательности действий спасателя при спасении пострадавшего. |  | 2 |
| **Практические занятия** | | **4** |  | 3  2 |
| 1 | На суше: составление правильной последовательности спасательных мероприятий, изучение способов освобождения от захватов и транспортировки утопающего. В воде: Способы подплывания к пострадавшему (доска) в опорном и без опорном положении. Прикладные способы передвижения в воде.  Способы транспортировки пострадавшего (пробные попытки до 25 м). |  |
| 2 | На суше: оказание помощи пострадавшему: искусственное дыхание, массаж сердца. В воде: освобождение от захватов и транспортировка партнѐра избранным способом 50 м. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **2** |  |
| 1 | Составление таблиц на тему: «Способы прикладной техники плавания, освобождений от захватов и транспортировок» и «Классификация средств обучения технике прикладного плавания, освобождений от захватов и транспортировок утопающего». |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 | Подбор средств для начального разучивания техники прикладного плавания кролем на боку и брассом на спине. |  |  |  |
| 3 | Выполнение имитационных упражнений отдельно руками и ногами, согласованных движений руками и ногами и техники в целом кролем на боку и брассом на спине. |  |
| 4 | Посещение в свободное от учѐбы время плавательного бассейна города с целью совершенствования прикладной техники плавания кроля на боку, брасса на спине и транспортировки утопающего и сдачи их на результат. |  |
| **Раздел 5. Оздоровительное плавание** |  | | **5** | 19,21 |  |
| **Тема 5.1.** Научные и учебно- методические закономерно- сти организации и проведе- ния оздоровительных меро- приятий по плаванию с  детьми в ДОУ и СОШ. | **Содержание учебного материала** | | 5 |  | 1 |
| 1 | **Общие закономерности оздоровительного плавания.**  Научные данные, доказывающие эффективность оздоровления, профилактики и лечения некоторых заболеваний средствами плавания. |  |
| 2 | **Плавание – эффективное средство профилактики заболеваний:** опорно-двигательного аппарата (ОДА), кардио-респираторной системы, умственного и физического переутомления, восстановления работоспособности у детей и подростков и как средство, способствующее их умственному и гармоническому физическому развитию, развитию физических качеств. |  | 2 |
| 3 | **Оздоровительные мероприятия по плаванию с детьми в ДОУ и СОШ.**  Организация, подготовка и проведение занятий по плаванию с детьми, отстающими в физическом развитии, имеющим слабое развитие физических качеств и отнесѐнных по состоянию здоровья к СМГ. |  | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **2** |  | 2 |
| 1 | Составление таблиц на тему: «Виды оздоровительного плавания, способствующие профилактике заболеваний различных систем организма занимающихся». |  |
| 2 | Выполнение сообщений по темам: « Плавание эффективное средство профилактики заболеваний опорно- двигательного аппарата детей и подростков», Плавание эффективное средство профилактики заболеваний кардио-респираторной системы и простудной заболеваемости у детей начальных классов» |  |
| **Раздел 6. Основы обучения двигательным действиям в плавании.** |  | | **8** | 19,21 |  |
| **Тема 6.1.** Формирование  двигательных (плавательных) умений и навыков в процессе обучения детей плаванию | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | 1 |
| 1 | **Основы обучения плавательным движениям:**  Изучение двигательных действий в плавании как предмета обучения. Закономерности и отличительные особенности формирование двигательных умений и навыков в плавании. |  |
| 2 | **Этапность в обучении двигательным действиям в плавании.**  Этапы первоначального разучивания, углублѐнного разучивания, совершенствования, закрепления и стабилизации двигательных умений и навыков в плавании. Цели, задачи и основное содержание каждого этапа. |  | 1 |
| 3 | **Основные средства обучения.**  ОРУ, подготовительные и специальные упражнения, упражнения на развитие двигательных качеств, игры и развлечения на воде, специальные тренажѐрные устройства. |  | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | **Начальное обучение плаванию:** Формулировка задач, особенности используемых средств, их краткая характеристика (всевозможные перемещения, погружения, всплывания и лежания, скольжения, упражнения на дыхание, спады в воду и прыжки, опорные упражнения, игры и развлечения на воде.  Облегчѐнные способы плавания. Методика начального обучения. | |  |  | 2 |
| **Практические занятия** | | | **6** |  | 3  2 |
| 1 | **Методическая последовательность (схема) обучения спортивным способам плавания.**  Просмотр видеофрагмента обучения детей плаванию на примере одного способа (кролю на груди, кролю на спине, брассу, дельфину, стартам, или поворотам): с последующим разбором увиденного. | |  |
| 2 | **Начальное разучивание плавательных движений:**  Выполнение всевозможных перемещений, погружений, всплывания и лежания, скольжения, упражнений на дыхание, спадов в воду и прыжков, опорных упражнений, игр и развлечений на воде. Плавание «по своему». Выполнение облегчѐнных способов плавания. | |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | **2** |  |
| 1 | Выполнение сообщений по темам: Классификация средств обучения технике спортивного плавания», «Начальное разучивание техники плавательных движений, перемещений, погружений, дыхания, скольжения, работы ног, работы рук», | |  |
| 2 | Выполнение сообщений по темам: «Анализ используемых средств по обучению детей технике спортивных стилей плавания (отдельных частей урока или урока в целом)» из просмотренных видеофильмов по internet адресу: Media Player. Classic Ho-mecinema: rutracker.org. | |  |
| **Раздел 7. Основы**  **преподаавания плавания** |  | | | **8** | 19,21 |  |
| **Тема 7.1.** Роль учителя физической культуры в  организации, подготовке и проведению уроков по плаванию с обучающимися в СОШ. | **Содержание учебного материала** | | | 4 |  | 2 |
| 1 | | **Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания:** общекультурный уровень развития, морально-волевые качества, коммуникативность, взаимодействие с административно- педагогическим и медицинско-обслуживающим персоналом, особенности профессиональной речи, специальная терминология, жесты. |  |
| 2 | | **Обучение методам предупреждения и исправления ошибок.** Исправление ошибок при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, дельфином, при старте из воды, при старте с тумбочки, при повороте маятником. |  | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3 | **Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях плаванием:** правила поведения на открытой воде и в бассейне, соблюдение методической последовательности в обучении, учѐт уровня физического развития и функциональной подготовленности, развития физических качеств, возрастно-половых и индивидуальных особенностей. Обучение умению пользоваться средствами спасения и оказывать помощь пострадавшему. |  |  | 2 |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 4 | **Врачебно-педагогический контроль в плавании. Анализ урока:** особенности врачебно- |  | 2 |
|  | педагогического контроля, наблюдение и педагогический анализ урока по специально составленной |  |
|  | схеме, определение моторной плотности урока, хронометрирование, пульсометрия, внешние признаки |  |
|  | переутомления и переохлаждения, предупреждение появления судорог, попадания воды в дыхательные |  |
|  | пути и в органы слуха, оказание первой помощи пострадавшему. |  |
| **Практические занятия** | | **4** |  | 3  3 |
| 1 | **Подготовка к уроку.**  Знакомство с содержанием школьной программы по разделу «Плавание», выбор темы и постановка общих задач, подбор основных и вспомогательных средств и методов обучения; определение дозировки и формулировка методических указаний. |  |
|  |
|  |
|  |
| 2 | **Подготовка к уроку.** |  |
|  | Составление (моделирование) конспекта урока по отдельным частям и по уроку в целом в зависимости от |  |
|  | этапа обучения, очерѐдности урока и с учѐтом половозрастных особенностей занимающихся. |  |
| 3 | **Просмотр проведенного пробного урока по плаванию в целом или отдельных его частей**. |  |
|  | Разбор и анализ (студентами всей группы, в парах или индивидуально по заранее составленному и |  |
|  | проверенному конспекту) просмотренного урока по общепринятой схеме. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **7** |  |
| 1 | **Выполнение сообщений по темам:** «Анализ примерных рабочих программ по физическому воспитанию  по разделу плавание», «Подготовка учителя физической культуры к проведению урока плавания (с состав- лением конспекта урока по определѐнной преподавателем теме)» *(данная тема зачётная для каждого* *студента группы)*. «Особенности формулировки образовательных, воспитательных, оздоровительных и частных задач для проведения уроков плавания с обучающимися в СОШ», «Характеристика урочных и внеурочных форм занятий по плаванию с обучающимися в СОШ»., «Классификация подвижных игр по плаванию», «Особенности педагогического и врачебного контроля урока плавания», «Особенности  организации и проведения урока по плаванию с детьми отнесѐнных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ-А)». «Требования к профессиональным качествам учителя физкультуры, проводящего занятия плавания с обучающимися в условиях крытого бассейна СОШ», «Анализ урока пообщепринятой схеме по обучению детей технике спортивных стилей плавания (отдельных частей урока или урока в целом)» из просмотренных видеофильмов по internet адресу: Media Player. Classic Homecinema: rutracker.org. *(все перечисленные темы по выбору студента – кроме первой).* |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 2 | **Составление буклета по темам:** «Правила поведения и техника безопасности на уроках плавания в закрытом бассейне СОШ», «Правила поведения и техника безопасности на занятиях плавания с отдыхающими детьми в летних городских или загородных оздоровительных центрах (лагерях) на открытой воде (на берегу реки, озера, моря)». |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 8. Организационно- методическое обеспечение работы по плаванию в разных образовательных учреждениях** |  | | **2** | 19,21 |  |
| **Тема 8.1.** Организация, подготовка и проведение различных мероприятий по плаванию в различных  образовательных учреждениях | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | 2 |
| 1 | Организация, планирование и методика проведения занятий по плаванию в детском саду и в общеобразовательной школе. |  |
| 2 | Организация, планирование и методика проведения тренировочных занятий по плаванию в ДЮСШ. |  | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **2** |  | 2 |
| 1 | **Выполнение сообщений по темам:** «Организация, подготовка и проведение уроков по плаванию в общеобразовательной школе», «Организация, подготовка и проведение тренировочных занятий по плаванию в ДЮСШ», «Организация, подготовка и проведение занятий по плаванию с отдыхающими детьми в летних городских или загородных оздоровительном лагерях или в центрах», «Организация, подготовка и проведение соревнований по плаванию в общеобразовательной школе» |  |
| 2 | **Составление буклета по теме:** «Судейство соревнований: составление положения о соревнованиях права и обязанности судей» |  |
| **ВСЕГО:** | | | **78** |  |  |

**ОП.08.06 НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | **Объем часов** | **ЛР** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | |  |  |  |
| **Раздел 1. Новые**  **виды спортивных игр** |  | | **18** | 4,7,8 |  |
| **Тема 1.1**  Содержание знаний, умений и навыков в мини - футболе | **Содержание учебного материала** | | 2 |  |
| 1 | **Характеристика мини – футбола как вида спорта**  Возникновение и этапы развития мини – футбола в зарубежных странах и в России. Основные термины и понятия игры. Правила и проведение соревнований по мини футболу. Основные принципы судейства. Инвентарь и оборудование для игры. |  | *2* |
| 2 | **Технико – тактическая подготовка в мини - футболе**  Характеристика соревновательной деятельности в мини – футболе. Основные техни – тактические приемы игры. Функции и взаимосвязь игроков. Особенности развития основных двигательных и физических качеств в игре. Теоретические подходы к совершенствованию технико – тактической подготовки в мини – футболе. |  | *2* |
| **Практические занятия**   1. Методика обучения основным технико – тактическим действиям в мини – футболе. 2. Методика развития физических качеств в мини – футболе. 3. Методика проведения занятий по мини – футболу в школе 4. Выполнение профессионально – значимых двигательных действий в мини – футболе. | | **4**  **2** |  | 3 |
| **Самостоятельная работа студентов** | |  | 22 |
| 1 | Изучение вопроса: «История развития мини – футбола в России». |  |  |
| 2 | Поиск высказываний, характеризующих сущность игры и предпосылки ее дальнейшего развития. |  |  |
| **Тема 1.2**  Содержание знаний, умений и навыков в пляжном волейболе | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | *2* |
| 1 | **Характеристика пляжного волейбола как вида спорта**  Возникновение и этапы развития пляжного волейбола в зарубежных странах и в России. Основные термины и понятия игры. Правила и проведение соревнований по пляжному волейболу. Основные принципы судейства. Инвентарь и оборудование для игры. |  |
| 2 | **Технико – тактическая подготовка в пляжном волейболе**  Характеристика соревновательной деятельности в пляжном волейболе. Основные техни – тактические приемы игры. Функции и взаимосвязь игроков. Особенности развития основных двигательных и физических качеств в игре. Теоретические подходы к совершенствованию технико – тактической подготовки в пляжном волейболе. |  | *2* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Практические занятия** | | **4** |  |  |
| 1 | Методика обучения основным технико – тактическим действиям в пляжном волейболе. |  |
| 2 | Методика развития физических качеств в пляжном волейболе. |  |
| 3 | Методика проведения занятий по пляжному волейболу в школе. |  |
| 4 | Выполнение профессионально – значимых двигательных действий в пляжном волейболе. |  |
| **Самостоятельная работа обучающего** | | **2** |  |  |
| 1 | Изучение вопроса: «История развития пляжного волейбола в России». |  |
| 2 | Поиск высказываний, характеризующих сущность игры и предпосылки ее дальнейшего развития. |  |
| 3 | Разработка плана – конспекта практического занятия по пляжному волейболу. |  |
| **Тема 1.3**  Содержание знаний, умений и навыков в  стритбаскете | **Содержание учебного материала** | | 2 |  |  |
| 1 | **Характеристика стритбаскета как вида спорта**  Возникновение и этапы развития стритбаскета в зарубежных странах и в России. Основные термины и понятия игры. Правила и проведение соревнований по стритбаскету. Основные принципы судейства. Инвентарь и оборудование для игры. |  | *2* |
| 2 | **Технико – тактическая подготовка в стритбаскете**  Характеристика соревновательной деятельности в стритбаскете. Основные техни – тактические приемы игры. Функции и взаимосвязь игроков. Особенности развития основных двигательных и физических качеств в игре. Теоретические подходы к совершенствованию технико – тактической подготовки в  стритбаскете. |  | *2* |
| **Практические занятия** | | **4** |  |  |
| 1 | Методика обучения основным технико – тактическим действиям в стритбаскете. |  |
| 2 | Методика развития физических качеств в стритбаскете. |  |
| 3 | Методика проведения занятий по стритбаскету в школе. |  |
| 4 | Выполнение профессионально – значимых двигательных действий в стритбаскете. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **2** |  |  |
| 1 | Изучение вопроса: «История развития стритбаскета в России». |  |
| 2 | Поиск высказываний, характеризующих сущность игры и предпосылки ее дальнейшего развития. |  |
| 3 | Разработка плана – конспекта практического занятия по стритбаскету. |  |
| **Раздел 2. Новые**  **оздоровительные виды гимнастики** |  |  | **26** | 9,11,13 |  |
| **Тема 2.1**  Содержание знаний, умений и навыков в аэробике | **Содержание учебного материала** | | 2 |  |  |
| 1 | **Характеристика аэробики как вида спорта**  Роль аэробики в улучшении осанки, совершенствовании физической подготовленности двигательной культуры, укреплении сердечно – сосудистой системы. Основные термины и понятия вида спорта. Возникновение и развитие аэробики в России и за рубежом. Соревнования по аэробике. Эволюция техники  и тактики вида спорта. |  | *2* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 | **Технико – тактическая подготовка в аэробике**  Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений. Взаимосвязь техники и тактики в подготовительном и соревновательном периодах. Развитие физических качеств и морфофункциональных особенностей занимающихся аэробикой. Использование технических элементов аэробики на уроках физкультуры. |  |  | *2* |
| **Практические занятия** | | **2** |  |  |
| 1 | Методика обучения основным техническим элементам в аэробике. |  |
| 2 | Методика развития физических качеств в аэробике. |  |
| 3 | Выполнение профессионально – значимых двигательных действий в аэробике. |  |
| 4 | Планирование, проведение и анализ занятия по аэробике. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **2** |  |
| 1 | Изучение вопроса: «История развития аэробики в России». |  |
| 2 | Поиск высказываний, характеризующих сущность вида спорта и предпосылки его дальнейшего развития. |  |
| 3 | Разработка комплекса упражнений по аэробике. |  |
| **Тема 2.2**  Содержание знаний, умений и навыков в  атлетической гимнастике | **Содержание учебного материала** | | 2 |  |  |
| 1 | **Характеристика атлетической гимнастики как вида спорта**  Роль атлетической гимнастики в укреплении здоровья, совершенствования телосложения и осанки, физической подготовленности. Основные термины и понятия вида спорта. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России и за рубежом. Соревнования по атлетической гимнастике. Эволюция техники и тактики вида спорта. |  | *2* |
| 2 | **Технико – тактическая подготовка в атлетической гимнастике**  Техника выполнения упражнений. Классификация и виды упражнений. Взаимосвязь техники и тактики в подготовительном и соревновательном периодах. Развитие физических качеств и морфофункциональных особенностей занимающихся атлетической гимнастикой. Использование технических элементов  атлетической гимнастики на уроках физкультуры. |  | *2* |
| **Практические занятия**   1. Методика обучения основным техническим элементам в атлетической гимнастике. 2. Методика развития физических качеств в атлетической гимнастике. 3. Выполнение профессионально – значимых двигательных действий в атлетической гимнастике. 4. Планирование, проведение и анализ занятия по атлетической гимнастике. | | **2**  **2** |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | |  |
| 1 | Изучение вопроса: «История развития атлетической гимнастики в России». |  |
| 2 | Поиск высказываний, характеризующих сущность вида спорта и предпосылки его дальнейшего развития. |  |
| 3 | Разработка комплекса упражнений по атлетической гимнастике. |  |
| **Тема 2.3**  Содержание знаний, умений и навыков в шейпинге | **Содержание учебного материала** | | 2 |  |  |
| 1 | **Характеристика шейпинга как вида спорта**  Роль шейпинга в укреплении здоровья и совершенствования телосложения людей различного возраста. Дозирование нагрузки при занятиях шейпингом. Врачебный контроль за состоянием физического развития и функциональной подготовленностью занимающихся шейпингом. Основные термины и понятия вида спорта. Возникновение и развитие шейпинга в России и за рубежом. Соревнования по шейпингу. Эволюция техники и тактики вида спорта. |  | *2* |
| 2 | **Технико – тактическая подготовка в шейпинге**  Техника выполнения упражнений. Классификация и виды упражнений. Взаимосвязь техники и тактики в подготовительном и соревновательном периодах. Развитие физических качеств и морфофункциональных особенностей занимающихся шейпингом. Использование технических элементов шейпинга на уроках |  | *2* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | физкультуры. | |  |  |  |
| **Практические занятия**   1. Методика обучения основным техническим элементам в шейпинге. 2. Методика развития физических качеств в шейпинге. 3. Выполнение профессионально – значимых двигательных действий в шейпинге. 4. Планирование, проведение и анализ занятия по шейпингу. | | | **4**  **2** |  | *2*  *2*  *2*  *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | |  |
| 1 | | Изучение вопроса: «История развития шейпинга в России». |  |
| 2 | | Поиск высказываний, характеризующих сущность вида спорта и предпосылки его дальнейшего развития. |  |
| 3 | | Разработка комплекса упражнений по шейпингу. |  |
| **Тема 2.4**  Содержание знаний, умений и навыков  стретчинге | **Содержание учебного материала** | | | 2 |  |
| 1 | | **Характеристика стретчинга как вида спорта**  Стретчинг как комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Основные термины и понятия вида спорта. Возникновение и развитие стретчинга в России и за рубежом. Соревнования по стретчингу. Эволюция техники и тактики вида спорта. Требования, которые надо  выполнять в стретчинге. «Легкий стретчинг». |  |
| 2 | | **Технико – тактическая подготовка в стретчинге**  Техника выполнения упражнений. Классификация и виды упражнений. Взаимосвязь техники и тактики в подготовительном и соревновательном периодах. Развитие физических качеств и морфофункциональных особенностей занимающихся стретчингом. Использование технических элементов стретчинга на уроках физкультуры. |  |
| **Практические занятия** | | | **4** |  |
| 1 | | Методика обучения основным техническим элементам в стретчинге. |  |
| 2 | | Методика развития физических качеств в стретчинге. |  |
| 3 | | Выполнение профессионально – значимых двигательных действий в стретчинге. |  |
| 4 | | Планирование, проведение и анализ занятия по стретчингу. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | **2** |  |
| 1 | | Изучение вопроса: «История развития стретчинга в России». |  |
| 2 | | Поиск высказываний, характеризующих сущность вида спорта и предпосылки его дальнейшего развития. |  |
| 3 | | Разработка комплекса упражнений по стретчингу. |  |
| **Тема 2.5**  Содержание знаний, умений и навыков в калланетике | **Содержание учебного материала** | | |  |  |
| 1 | | **Характеристика калланетики как вида спорта**  Роль калланетики в укреплении здоровья, совершенствования телосложения и осанки, физической  подготовленности. Основные термины и понятия вида спорта. Возникновение и развитие калланетики в России и за рубежом. Соревнования по калланетике. Эволюция техники и тактики вида спорта. | 2 |  |
| 2 | | **Технико – тактическая подготовка в калланетике**  Техника выполнения упражнений. Классификация и виды упражнений. Взаимосвязь техники и тактики в подготовительном и соревновательном периодах. Развитие физических качеств и морфофункциональных особенностей занимающихся калланетикой. Использование технических элементов калланетики на уроках физкультуры. |  |
| **Практические занятия** | | | **4** |  |
| 1 | | Методика обучения основным техническим элементам в калланетике. |  |
| 2 | | Методика развития физических качеств в калланетике. |  |
| 3 | | Выполнение профессионально – значимых двигательных действий в калланетике. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | Планирование, проведение и анализ занятия по калланетике. |  |  | *2*  *1*  *2*  *1* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | |  |
| 1 | Изучение вопроса: «История развития калланеики в России». | **4** |  |
| 2 | Поиск высказываний, характеризующих сущность вида спорта и предпосылки его дальнейшего развития. |  |
|  | 3 | Разработка комплекса упражнений по калланетике. |  |
| **Раздел 3. Новые**  **«скоростно –**  **силовые» виды спорта** |  |  | **24** | 14,15,16 |
| **Тема 3.1**  Содержание знаний, умений и навыков в гиревом спорте | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| 1 | **Характеристика гиревого спорта**  Значение гиревого спорта как эффективного средства физического воспитания. Основные термины и понятия вида спорта. Возникновение и развитие гиревого спорта в России и за рубежом. Соревнования по гиревому спорту. Эволюция техники и тактики вида спорта. Перспективы развития гиревого спорта. | 4 |  |
| 2 | **Технико – тактическая подготовка в гиревом спорте**  Техника выполнения упражнений. Классификация и виды упражнений. Взаимосвязь техники и тактики в подготовительном и соревновательном периодах. Развитие физических качеств и морфофункциональных особенностей занимающихся гиревым спортом. |  |
| **Практические занятия** | | **4** |  |
| 1 | Методика обучения основным техническим элементам в гиревом спорте. |  |
| 2 | Методика развития физических качеств в гиревом спорте. |  |
| 3 | Выполнение профессионально – значимых двигательных действий в гиревом спорте. |  |
| 4 | Планирование, проведение и анализ занятия по гиревому спорту. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **4** |  |
| 1 | Изучение вопроса: «История развития гиревого спорта в России». |  |
| 2 | Поиск высказываний, характеризующих сущность вида спорта и предпосылки его дальнейшего развития. |  |
| 3 | Разработка комплекса упражнений по гиревому спорту. |  |
| **Тема 3.2**  Содержание знаний, умений и навыков в бодибилдинге | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| 1 | **Характеристика бодибилдинга как вида спорта**  Значение бодибилдинга как эффективного средства физического воспитания. Основные термины и понятия вида спорта. Возникновение и развитие бодибилдинга в России и за рубежом. Соревнования по бодибилдингу. Эволюция техники и тактики вида спорта. Перспективы развития бодибилдинга. | 4 |  |
| 2 | **Технико – тактическая подготовка в бодибилдинге**  Техника выполнения упражнений. Классификация и виды упражнений. Взаимосвязь техники и тактики в подготовительном и соревновательном периодах. Развитие физических качеств и морфофункциональных особенностей занимающихся бодибилдингом. |  |
| **Практические занятия** | | **4** |  |
| 1 | Методика обучения основным техническим элементам в бодибилдинге. |  |
| 2 | Методика развития физических качеств в бодибилдинге. |  |
| 3 | Выполнение профессионально – значимых двигательных действий в бодибилдинге. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **6** |  |  |
| 1 | Изучение вопроса: «История развития бодибилдинга в России». |  |
| 2 | Поиск высказываний, характеризующих сущность вида спорта и предпосылки его дальнейшего развития. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3 | Разработка комплекса упражнений по бодибилдингу. |  |  | *2*  *1*  *2*  *1*  *2* |
| **Тема 3.3**  Содержание знаний, умений и навыков в восточных  единоборствах | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| 1 | **Характеристика восточных единоборств как вида спорта**  Восточные единоборства как комплекс оздоровительной гимнастики и разновидностей боевых искусств. Различные виды упражнений восточных единоборств с оружием и без него. Значение восточных единоборств как эффективного средства физического воспитания. Основные термины и понятия вида спорта. Возникновение и развитие восточных единоборств в России и за рубежом. Соревнования по восточным единоборствам. Эволюция техники и тактики вида спорта. Перспективы развития восточных единоборств. | 4 |  |
| 2 | **Технико – тактическая подготовка в восточных единоборствах**  Техника выполнения упражнений. Классификация и виды упражнений. Взаимосвязь техники и тактики в подготовительном и соревновательном периодах. Развитие физических качеств и морфофункциональных особенностей занимающихся восточными единоборствами. |  |
| **Практические занятия** | | **4** |  |
| 1 | Методика обучения основным техническим элементам в восточных единоборствах. |  |
| 2 | Методика развития физических качеств в восточных единоборствах. |  |
| 3 | Выполнение профессионально – значимых двигательных действий в восточных единоборствах. |  |
| 4 | Планирование, проведение и анализ занятия по восточным единоборствам. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **6** |  |
| 1 | Изучение вопроса: «История развития восточных единоборств в России». |  |
| 2 | Поиск высказываний, характеризующих сущность вида спорта и предпосылки его дальнейшего развития. |  |
| 3 | Разработка комплекса упражнений по восточным единоборствам. |  |
| **Раздел 4. Сооружения и инвентарь для занятий новыми видами**  **физкультурно – спортивной**  **деятельности** |  |  | **23** | 17,18 |
| **Тема 4.1** Особенности эксплуатаций сооружений и инвентаря для  занятий новыми видами  физкультурно – спортивной  деятельности | **Содержание учебного материала** | | 10 |  |
| 1 | **Общая характеристика игровых площадок и полей для занятий новыми видами физкультурно – спортивной деятельности**  Характеристика спортивных сооружений древности. Спортивные сооружения для игровых видов. Классификация сооружений. Принципы формирования, развития и размещения сети спортсооружений, особенности их эксплуатации. Планирование деятельности спортивных сооружений. |  |
| **Практические занятия** | | **2** |  |
| 1 | Определение параметров и размеров игровых полей и спортивных площадок. |  |
| 2 | Оценка деятельности спортивных сооружений. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **6** |  |
| 1 | Чертѐж спортивной площадки в масштабе. |  |
| 2 | Составление плана-графика загрузки спортивного сооружения. |  |
| 3 | Эссе на тему: «Современная школьная спортивная площадка. |  |
| **Тема 4.2** Физкультурно – оздоровительные | **Содержание учебного материала** | | 9 |  |
| 1 | **Характеристика и классификация тренажеров и тренировочных устройств**  Тренажеры и их классификация: по воздействию на организм, по назначению. Инерционная дорожка, |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| тренажеры |  | диски вращения, «Здоровье», «Стенолаз», «Слалом», «Изотоп» и др. Санитарно – гигиенические  требования к тренажерам. Правила и принципы расположения тренажеров в спортивном зале. |  |  | *1* |
| **Практические занятия** | | **2** |  |
| 1 | Занятия на тренажерах с соблюдением техники безопасности. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **6** |  |
| 1 | Поиск высказываний о занятий на тренажерах на организм человека. |  |
| 2 | Составление комплекса упражнений на различные группы мышц с использованием тренажерных  устройств. |  |
| 3 | Подготовка сообщений на тему: «Комплексные тренажерные устройства». |  |
| **Всего:** | | | ***137*** |  |

**ОП.08.07 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов**  **и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** | | | | **Объем часов** | | **ЛР** | | | **Уровень освоения** | | |
| **1** | **2** | | | | **3** | |  | | | **4** | | |
| **Раздел 1. Педагогические требования к организации**  **подвижных игр** |  | | | | **2** | | 4,7,8 | | |  | | |
| **Тема 1.1**. | **Содержание учебного материала** | | | | 2 | |  | | | 2 | | |
| Основные понятия о  подвижной игре | 1. | Значение подвижных игр в физическом воспитании детей.  Теории происхождения и развития игры. История происхождения и распространения подвижных  игр с древних времен по наши дни. Определение подвижной игры как вида деятельности.  Понятие об игровой деятельности. Естественно научные основы игровой деятельности.  Специфические особенности подвижных игр и их отличие от спортивных. | | |  | |  | | |  | | |
| 2 | Особенности проведения подвижных игр с учетом возрастных особенностей школьников.  Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными  особенностями играющих. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях  обучения и воспитания. | | |  | |  | | | 2 | | |
| 3 | Структура проведения подвижных игр.  Подготовка преподавателя к проведению игры. Критерии выбора игры. Организация играющих:  размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры. Выбор капитанов и  помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих  в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения | | |  | |  | | | 2 | | |
| 4 | Методика проведения подвижных игр.  Основные задачи руководителя игры. Руководство процессом игры. Организация правильных  действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением  правил игры. Дозировка нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх.  Продолжительность игры для учащихся различного возраста. Требования к окончанию игры.  Подведение итогов игры, определение результатов игры. Обсуждение игры. Оценка выполнения  игровых действий всего коллектива и отдельных играющих. | | |  | |  | | | 2 | | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | | **8** | |  | | | 3 | | |
| 1  2  3 | Планирование подвижных игр по программами физическая культура в СОШ под ред. Должикова,  Матвеева.  Анализ методики проведения подвижных игр в разных возрастных группах.  Составление конспекта подвижной игры | | |
| **Раздел 2.**  **Народные подвижные игры** |  | | | | **10** | | 9,11,13 | | |  | | |
| **Тема 2.1.**  Цель и задачи народных праздников | **Содержание практического занятия** | | | | 10 | |  | | | 3 | | |
| 1. | **Значение народных подвижных игр и праздников.**  Задачи, виды народных праздников. Использование считалок, жеребьевок, зачинов в народных  подвижных игр. | | |  | | |
| 2 | **Особенности проведения национальных народных праздников**  Содержание и формы проведения народных праздников разных народов и национальностей. | | |  | | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | | **10** | |  | | | 3 | | |
| 1 | Подготовка сообщения или презентации одного из народных праздников любого народа или национальности по выбору студента. | | |  | | |
| 2 | Подбор разных видов жеребьевок (10шт), народных и современных считалок (10шт) | | |  | | |
| **Раздел 3.**  **Подвижные игры в режиме дня школьника** |  | | | | **42** | | 14,15,16 | | |  | | |
| **Тема 3.1.** Планирование подвижных игр в учебной работе по  физическому воспитанию в режиме дня школьника. | **Содержание практического занятия** | | | | 30 | |  | | | 2 | | |
| 1 | | | **Физкультминутки, паузы, подвижные перемены, продленный час.**  Содержание программного материала, место игры в режиме дня и на уроке физкультуры.  *Подвижные игры на переменах***.** «Горелки», «У медведя во бору», «Узнай по голосу»,  «Светофор», «Карусель», «Тропинка», «Западня», «Стоп!», «Не ошибись», «Три движения»,  «Попрыгунчики-воробушки», «Выставка картин», «Конники», «Успей занять место», «У кого длинный хвост», «Компас», «Мяч среднему», «Класс! Смирно!», «К своим флажкам», «Передал -  садись», «Падающая палка», «Пасовка волейболистов» («Летучий мяч»). |  | | |
| 2 | | | **Структура урока физической культуры в школе, с включением подвижных игр**.  Цель, задачи и содержание урока физической культуры состоящего из подвижных игр. Построение игровых, смешанных и тематических уроков. Составление опорного конспекта урока  физической культуры, состоящего из подвижных игр. |  | | | 2 | | |
|  | 3 | | **Спортивные праздники и досуги**.  Подвижные игры на физкультурных праздниках (типа аттракционов) в спортивном зале, на спортивной площадке и в помещениях в дождливую погоду.  **Игры-аттракционы:** «Трудный прыжок», «Достань городок», «Неуловимый шнур», «Вокруг стульев», «Проворные мотальщицы», «Рапиристы», «Быстрые пальцы», «Извилистой тропой»,  «Сумей построить», «По кирпичикам», «Сбей мячик», «Меткий футболист», «Точный расчет»,  «Хлопни по шару», «Точные броски», «Удочки», «Слалом», «Успей проскочить», «Воздушная цель»,  «Удержи палку», «Ловкий перемах», «Шайбу в круг», «Землемеры», «Не теряй равновесия»,  «Поединок с ракетками», «Поиски звонка», «Жмурки-носильщики», «Успей подобрать», «Кто дальше уйдет», «Шнурбол», «Вернись в круг», «Метание в корзину», «Остаться в круге»,  «Быстрее перенести», «Через скакалку втроем». | | |  | |  | | | 2 | | |
| 4 | | **Соревнования по подвижным играм.**  Организация соревнований по подвижным играм. Положение о соревнованиях, календарь проведения соревнований. Подготовка организаторов и судей из числа учащихся. Методика  проведения и организации соревнований. | | |  | | | 3 | | |
|  | **Практические занятия** | | | | | **12** | |  | | | 3  3 | | |
| 1 | | Проведение урока физической культуры, состоящего из подвижных игр для любого возраста по выбору студента. | | |  | | |
| Анализ программного материала по возрастным особенностям обучающихся СОШ. | | |  | | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | | | **10** | |  | | |
| 1 | | Подбор физкультминуток для разных видов уроков в начальной школе (математика, родная речь,  изодеятельность и др.). | | |  | | |
| 2 | | Составление конспекта урока физической культуры, состоящего из подвижных игр для любого возраста обучающихся на выбор студента. | | |  | | |
| 3 | | Составление положения и проведение соревнования по подвижным играм в рамках педагогической практики в СОШ. | | |  | | |
| **Раздел 4. Подвижные игры во**  **внеурочной работе** |  | | | | | **40** | | 17,18 | | |  | | |
| **Тема 4.1.** Планирование подвижных игр во внеурочной работе | **Содержание практического занятия** | | | | | 40 | |  | | | 2 | | |
| 1 | | **Подвижные игры в занятиях спортом**.  Роль игрового метода в спортивной практике. Игры в различных видах спорта. Аспекты | | |  | | |
|  |  | | применения подвижных игр в учебно-тренировочной работе. Особенности использования игр в тренировке по различным видам спорта (физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка). Игры, как одно из средств обретения психологической готовности к соревнованиям и восстановления организма после тренировок и соревнований.  Игры для развития основных двигательных качеств.  *Игры для развития силы*: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Кто сильнее».  *Игры для развития выносливости*: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Бег командами»,  «Большая эстафета по кругу», «На горку и с горки», «Эстафета без палок».  *Игры для развития быстроты*: «Рывок за мячом», «День и ночь», «Колесо», «Перебежки с выручкой», «Встречная эстафета с бегом», «Эстафета по кругу», «Сумей догнать».  *Игры для развития ловкости*: «Бег пингвинов», «Охотники и утки», «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Подвижная цель», «По наземной мишени», «Метко в цель», «Попади в мяч».  *Игры для активизации внимания и повышения эмоционального состояния*: «Космонавты», «Лиса и куры», «Шишки, желуди, орехи», «Узнай по голосу», «Не ошибись», «Класс! Смирно!». | | |  | | |  | | |  | | |
| 2 | | **Игры в ЛОЦ**.  Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях. Особенности организации игр на местности, на воде, зимой на снегу.  *Подвижные игры на воде.* «Поплавки», «Тритоны», «Стрелы», «Бегом по воде», «Водолазы»,  «Салки по воде», «Рыбаки и рыбки», «Морские витязи», «Эстафета в воде», «Чехарда с подныриванием», «Успей нырнуть», «С донесением вплавь», «Дельфины».  *Подвижные игры зимой и на снегу.* «Льдинки», «Перебежки», «Салки со снежками», «Попади в городок», «Великан», «Снайперы», «Эстафеты с клюшками», «Эстафета «под обстрелом», «Рысья тропа», «Крепость», «Веселые поезда», «Снежные круги», «Построй крепость», «На санках с пересадкой», «Бобслей на равнине», «Обменяйся флажками», «Между флажками и палками», «На горку и с горки», «Кто дольше», «Сороконожка на лыжах», «Лыжники, на места!», «Кто быстрей!», «Завладей палкой», «Эстафета без палок», «Ускоренный ход», «Догони и коснись»,  «Шведская эстафета», «гонка с форой», «Эстафета в лесу», «По звериным следам», «Штурм снежного бастиона». | | |  | | | 2 | | |
| 3 | | **Военизированные подвижные игры**.  Значение, задачи, содержание, особенности проведения военизированных подвижных игр.  *Игры на местности.* «Невидимки», «К флажку», «Ориентировка по слуху», «Погоня за  лисицами», «Следопыты», «Русская лапта», «Ножная лапта», «Казаки и разбойники», «Поиски пропавшей группы». | | |  | | |  | | | 2 | | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | | | **10** | | |  | | |  | | |
| 1 | | Составление картотеки подвижных игр для разделов программы физическая культура в СОШ. | | |  | | |
| 2 | | Составление конспекта военизированной подвижной игры, сформулировать педагогические задачи в зависимости от контингента занимающихся, уровня физического развития и их  подготовленности. | | |  | | |
| **Раздел 5.**  **Методика проведения подвижных игр для детей дошкольного и**  **школьного возраста** |  | | | | | **42** | | | 19,21 | | |  | | |
| Тема 5.1.  Игры для детей  дошкольного возраста, для обучающихся  1 - 4, 5 - 9, 10 - 11 классов | **Практические занятия** | | | | | **42** | | |  | | | 3 | | |
| 1 | | **Проведение подвижных игр для детей дошкольного возраста.**  *Подвижные игры для детей дошкольного возраста:* «Кто подходил», «Космонавты», «Караси и  щука», «Белые медведи», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Гуси-лебеди», «Эстафета зверей», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Альпинисты», | | |  | | |
| 2 | | **Проведение подвижных игр для детей 1 – 4 класса.**  *Подвижные игры для обучающихся 1-4 классов***:** «Мяч на полу», «Передай мяч в колонах», «Вызов номеров», «Прыжки по полоскам», «Команда быстроногих», «Кто обгонит», «Шишки, желуди, орехи», «Попади в мяч». | | |  | | |
| 3 | | **Проведение подвижных игр для детей 5 – 9 класса.**  *Подвижные игры для* обучающихся *5-9 классов.* «Охотники и утки», «Эстафеты с лазанием и перелезанием, с элементами равновесия, на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Погоня», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Прыгуны и пятнашки», «Защищай товарища», «Ящерица»,  «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Слон». «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее», «Колесо», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Сумей догнать», «Кто быстрее», «Челнок», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением  и броском в корзину», «Мяч среднему», «Мяч капитану». | | |  | | |  | | |
| 4 | | **Проведение подвижных игр для детей 10 – 11 класса.**  *Подвижные игры для* обучающихся *10-11 классов.* «Пятнадцать передач», «Перехват мяча»,  «Рывок за мячом», «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать», «Перемена мест», «Кто выше»,  «Баскетбол с надувным мячом», «Борьба за палку», «Подвижный ринг», «Бег пингвинов»,  «Карусели», «Наперегонки с мячом», «Нападают пятерки», «По наземной мишени», «Перестрелбол», «Волейбол с выбыванием», «Пробей стенку», «Ногой и головой через стенку». | | |  | | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | | | **30** | | |  | | | 3 | | |
| 1 | | Программа физической культуры СОШ для обучающихся начальной школы. | | |  | | |
| 2 | | Составление конспекта подвижной игры для обучающихся 7-9 лет, формулировка педагогических  задач в зависимости от контингента занимающихся, уровня физического развития и их подготовленности. | | |  | | |
| 3 | | Составление картотеки подвижных игр для детей дошкольного возраста и обучающихся 7-9 лет. | | |  | | |
|  | 4 | | Программа физической культуры СОШ для обучающихся 10-15 лет. | | |  | | |  | | |  | | |
| 5 | | Составление конспекта подвижной игры для обучающихся 10-15 лет, сформулировать  педагогические задачи в зависимости от контингента занимающихся, уровня физического развития и их подготовленности. | | |  | | |
| 6 | | Составление картотеки подвижных игр для обучающихся 10-15 лет. | | |  | | |
| 7 | | Программа физической культуры СОШ для обучающихся 16-17 лет. | | |  | | |
|  | 8 | | Составление конспекта подвижной игры для обучающихся 16-17 лет, сформулировать  педагогические задачи в зависимости от контингента занимающихся, уровня физического развития и их подготовленности | | |  | | |
| 9 | | Составление картотеки подвижных игр для обучающихся 16-17 лет. | | |  | | |  | | |
| *Всего: 204* | | | | | | | | |  | | |  | | |

**ОП.08.08 ТУРИЗМ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Введение, предмет, задачи, организация проведения курса**  **учебной дисциплины**  **«Туризм»** |  | | | **6** |  |
| **Тема 1.1**  Исторический обзор развития туризма | **Содержание учебного материала** | | | 6 |
| 1 | | Возникновение туризма. Развитие туризма в России. Современная ситуация в сфере туризма. | *1* |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **6** | 1 |
| 1 | | Подготовка сообщения по теме «Туризм в современной России». |
| **Раздел 2.**  **Основы туристической подготовки** |  | | | **45** |  |
| **Тема 2.1**  Личное и групповое снаряжение | **Содержание учебного материала** | | | 8 | *2* |
| 1 | | Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для различных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке, подготовка  личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор. Ремонтный набор. Специальное снаряжение. |
| **Практические занятия** | | | **4** | 3  1 |
| 1 | | Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **6** |
| 1 | | Отработка умений комплектовать группу и распределять обязанности в группе |
| **Тема 2.2**  Организация и  подготовка похода и путешествия | **Содержание учебного материала** | | | 5 | *2* |
| 1 | | Определение цели и района похода. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Составление плана похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и  общественного снаряжения. Составление сметы похода. Организация питания. Оформление документов, подведение итогов похода. |
| **Практические занятия** | | | **4** | 3  3 |
| 1 | | Разработка маршрутов. Подбор личного снаряжения. Практика составления сметы похода. |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **8** |
| 1 | | Составление требований к бивуаку, организация работ по развѐртыванию и свѐртыванию лагеря. |
| **Тема 2.3** Организация и проведение похода и путешествия | **Содержание учебного материала** | | | 6 | *3* |
| 1 | | Привалы и ночлеги в походе. Выбор места бивуака. Требования к нему, организация работы по развертыванию и свертыванию, лагеря, планирование лагеря (выбор места для палаток и костра). Уход за одеждой. Режим для туристов в  походе. Типы костров. Правила разведения костров, меры безопасности при обращении с огнѐм. Установка палаток. Правила поведения в палатке. |
| **Практические занятия** | | | **4** | 2  3 |
| 1 | | Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разжигание костра, установка палаток |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **4** |
|  |  | | |  |  |
|  | 1 | | Изучение правил питания в походе выходного дня и многодневного похода. |  |  |
| **Тема 2.4**  Питание в  туристическом походе | **Содержание учебного материала** | | | 4 | *2* |
| 1 | | Значение правильного питания. Организация питания в походах выходного дня и многодневных. Составление меню,  списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. |
| **Практические занятия** | | | **4** | 2  3 |
| 1 | | Составление меню, списка продуктов, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **4** |
| 1 | | Составление меню с соответствии с количеством походных дней и состава группы. |
| **Тема 2.5**  Техника и тактика движения в походе | **Содержание учебного материала** | | | 4 | *3* |
| 1 | | Правила движения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, тем,  обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Преодоление естественных препятствий. |
| **Практические занятия** | | | **2** | 2  2 |
| 1 | | Отработка преодоления туристической полосы препятствий |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **3** |
| 1 | | Изучение правил движения в походе. Отработка техники движения по тропам, по пересеченной местности. |
| **Раздел 3. Топография и**  **ориентирование** |  | | | **34** |  |
| **Тема 3.1**  Топографическая и спортивная карта | **Содержание учебного материала** | | | 6 | *2* |
| 1 | | Определение топографии и топографических карт. Масштаб, виды масштабов. Свойства карт. Определение точек  координат на карте. Назначение спортивной карты, еѐ отличие от топографической. Способы и правила кодирования карт. Чтение карт. Условные знаки. Типичные формы рельефа и изображение на карте. |
| **Практические занятия** | | | **4** | 2  3 |
| 1 | | Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба. Измерение расстояния на карте.  Копирование на кальку участка маршрута. Изучение на местности изображения местных предметов. |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **6** |
| 1 | | Изучение топографических знаков, масштаба, видов масштаба. |
| **Тема 3.2**  Компас, работа с ним. Измерение расстояния | **Содержание учебного материала** | | | 6 | *2* |
| 1 | | Способы измерения расстояний на местности и на карте. Таблица перевода шага в метры. Определение расстояния по времени движения. Движение по азимуту, его применение. Действие с компасом. Глазомерный способ измерения  расстояния. |
| **Практические занятия** | | | **4** | 2  3 |
| 1 | | Измерение среднего шага (пары шагов). Упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Ориентирование  карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет. Работа с компасом. |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **6** |
| 1 | | Анализ таблицы перевода шага в метры. Отработка умения определять расстояние по времени движения. |
| **Тема 3.3**  Ориентирование на местности | **Содержание учебного материала** | | | 8 | *2* |
| 1 | | Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Чтение карты. Способы определения точек, стоящих на карте (привязки). Оценка скорости движения. Виды и организация разведки в походе. Движение по легенде. Протокол движения. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьѐвка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их  характеристика. Туристическое ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристических слѐтов и соревнований. |
| **Практические занятия** | | | **6** | 2  3 |
| 1 | | Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте, определение способов привязки. Разработка  маршрута туристического похода на спортивной карте, составление графика, протокола движения. Оценка скорости движения. Чтение карты. |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **4** |
| 1 | | Составление плана движения по легенде. Апробация вариантов жеребьѐвки команд и участников. |
|  |  | |  |  |  |
| **Раздел 4.**  **Обеспечение**  **безопасности в походе** |  | | | **35** |  |
| **Тема 4.1**  Основы гигиены туриста, профилактика заболеваний | **Содержание учебного материала** | | | 6 | *3* |
| 1 | | Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика  тренировочных походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма. Роль закаливания в занятиях туризмом. |
| **Практические занятия** | | | **4** | 2  3 |
| 1 | | Конспектирование текста по темам «Личная гигиена туриста», «Общая гигиеническая характеристика тренировочных  походов и путешествий», «Сущность закаливания». |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **6** |
| 1 | | Изучение гигиены физических упражнений и основ режима труда, водных процедур. |
| **Тема 4.2**  Походная медицинская аптечка, использование лекарственных трав | **Содержание учебного материала** | | | 8 | *3* |
| 1 | | Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Различие в принципе действия. Состав походной аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания  применения лекарств. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. |
| **Практические занятия** | | | **5** | 1  2 |
| 1 | | Формирование походной медицинской аптечки, наложение повязок, жгута, шин. Изучение лекарственных растений. |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **6** |
| 1 | | Изучение состава походной аптечки. Подбор личной аптечки туриста. |
| **Тема 4.3**  Оказание первой  доврачебной помощи | **Содержание учебного материала** | | | 8 | *3* |
| 1 | | Травмы, заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний в походе. Помощь при различных травмах. Непрямой массаж сердца. Простудные заболевания. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочные  заболевания. Обработка ран, промывание желудка. Способы транспортировки пострадавшего. Транспортировка на руках с помощью подручных средств. |
| **Практические занятия** | | | **4** | 2  3 |
| 1 | | Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего на веревке, носилках, на шестах вдвоѐм, на  штормовках, изготовление носилок из шестов. |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **6** |
| 1 | | Анализ и конспектирование литературы по теме «Профилактика травматизма и заболеваний в походе». Составление  перечня пищевых отравлений, желудочных и простудных заболеваний. |
| **Раздел 5.**  **Начальная судейская подготовка** |  | | | **22** |  |
| **Тема 5.1** Организация и проведение туристических  соревнований и слѐтов | **Содержание учебного материала** | | | 6 | *2* |
| 1 | | Задачи туристических слѐтов и соревнований. Организация слѐтов, судейская коллегия, участники, условия проведения и выбор места проведения. Положение о слѐте и соревновании. Оборудование места соревнований. Виды туристических соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции и этапах. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Меры безопасности при проведении соревнований, слѐтов. Участие в разработке  проведения соревнований и слѐтов. |
| **Практические занятия** | | | **2** | 3  3 |
| 1 | | Составление положения о слѐте и соревновании. Подбор видов туристических соревнований и анализ особенностей их  проведения. |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **5** |
| 1 | | Изучение основных сведений по подготовке и проведению туристических соревнований, слѐтов, методики проведения  туристических соревнований. Участие в туристических соревнованиях в качестве участника, судьи. |
| **Тема 5.2**  Правила туристических | **Содержание учебного материала** | | | 6 | *2* |
| 1 | | Правила организации и проведения туристических соревнований с учащимися РФ. Основные разделы правил. |
|  |  | |  |  |  |
| соревнований |  | Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Требования к снаряжению. Судейская коллегия и еѐ состав в зависимости от масштаба соревнований. Меры обеспечения безопасности при проведении туристических слѐтов и  соревнований. | |  |  |
| **Практические занятия** | | | **2** | 2  3 |
| 1 | Составление классификации соревнований. Подбор требований к снаряжению. Анализ мер обеспечения безопасности  при проведении туристических слѐтов и соревнований. | |
| **Самостоятельная работа студентов** | | | **2** |
| 1 | Изучение правил туристических соревнований, умение применять их на практике. | |
| **Тема 5.3**  Содержание и формы туристской работы в школе | **Содержание учебного материала** | | | **4** | 2 |
| 1 | Содержание, формы организации и методика проведения занятий по туризму в школе. | |
| 2 | Особенности и методика развития физических качеств средствами туризма. | |
| 3 | Техника безопасности и требования к практическим занятиям по туризму. | |
| **Практические занятия** | | | **2** | 3 |
| 1 | Составление сценария туристического вечера в школе | |
| 2 | Планирование и анализ однодневных походов и походов выходного дня | |
|  | Дифференцированный зачет | | | **2** |  |
|  |  | *Всего: 216 часа* | | |  |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности**  **с методикой преподавания** | |
| учебный кабинет | «Теории и методики физического воспитания»  *Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:*   * комплект учебной мебели; * учебная доска; * экран для мультимедиа; * мультимедиа-проектор; * компьютер; * интернет; * видеокамера; * комплект учебно-методической документации; * учебные пособия (методический, видео- и аудиозаписи); * наглядный материал; * комплект методических разработок; * банк образцовых, оригинальных студенческих работ. |
| универсальный спортивный зал | *Спортивный инвентарь и оборудование для занятий футболом:*   * ворота для мини-футбола; сетка для футбольных ворот; футбольные мячи; комплект футбольной формы; комплект футбольной формы; перекидное табло. * *Спортивный инвентарь и оборудование для занятий волейболом:* * волейбольные стойки универсальные; мячи волейбольные; сетка волейбольная; комплект формы волейбольной; перекидное табло. * *Спортивный инвентарь и оборудование для занятий баскетболом:* * мячи баскетбольные; щиты тренировочные навесные с кольцом и сеткой; комплект формы баскетбольной; перекидное табло. * аптечка для оказания первой медицинской помощи. |
| Зал ритмики и фитнеса | *Спортивный инвентарь и оборудование для занятий фитнесом и ритмической гимнастикой:*   * коврики для шейпинга; маты поролоновые (2х1х0,1м); скакалки взрослые; хореографический станок однорядный; коврики для йоги; гимнастические мячи – фитболы; гантели; гири, кор-платформы; функциональные [петли TRX](http://www.clubmango.ru/trx); спортивная скамья; брусья; перекладина; музыкальный центр; CD, MP 3 диски; видео и DVD диски; * аптечка для оказания первой медицинской помощи. |
| Спортивное сооружение и (или) открытая спортивная площадка, оснащенная спортивным оборудованием и инвентарем, обеспечивающим достижение результата освоения образовательной программы. | *Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой:*   * маты поролоновые (2х1х0,8м); планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; набивные мячи; скакалки; секундомер однокнопочный; номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов; флажки разметочные; теннисные мячи; финишная ленточка; дорожка разметочная для прыжков и метаний; стартовый пистолет; стартовые колодки; пружинящий мостик;медицинболы; эспандеры; флажки; спортивные снаряды: малые мячи – 140 гр., барьеры, ядра, гранаты, секундомер, копья; туристический инвентарь и снаряжение, площадка для туризма на стадионе; * аптечка для оказания первой медицинской помощи. |
| Тренажерный зал | *Спортивный инвентарь и оборудование для занятий атлетической гимнастикой:*   * горка для дисков от штанги и гантелей; скамьи атлетические; стенка гимнастическая (2,4х0,8м); стойка для штанги; тренажер-брусья навесные универсальные; тренажер-доска наклонная универсальная; штанги тренировочные 101,5кг; штанги тренировочные 45кг; гантели литые 2кг; гантели литые 3кг; гантели литые 4кг; гантели разборные 20кг; маты поролоновые (2х1х0,1м); тренажёры; * аптечка для оказания первой медицинской помощи. |

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Германов, Г. Н.  Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3.
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1.
3. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5.
4. Дворкин, Л. С.  Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. —

**Дополнительные источники:**

1. Бурухин, С. Ф.  Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0.
2. Германов, Г. Н.  Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1.
4. Жданкина, Е. Ф.  Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6.

**Интернет-источники:**

1.<http://www.edu.ru/>

2.<http://his.1september.ru/index.php>

3. <https://fk12.ru/>

4. <https://www.academia-moscow.ru>

5. [www.urait.ru](http://www.urait.ru)

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения,**  **усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки**  **результатов обучения** |
| *уметь:*  - планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;  - выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;  - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;  - обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;  - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;  *знать:*  - историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  - терминологию 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 базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;  - методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  - особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;  - особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;  - основы судейства по базовым видам спорта;  - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;  - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; | Текущий контроль в форме:   * составление конспекта учебных занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; * проведение учебных занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; * анализ учебных занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; * использование терминологии при проведении базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; * применение приёмов страховки и самостраховки при обучении основным двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; * использование оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности; * написания контрольных работ по разделам и темам; * выполнения и защиты практических занятий; * выполнения основных видов работ по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.   Промежуточная аттестация в форме:  Туризм с методикой преподавания – ДЗ (3 курс, 6 семестр)  Подвижные игры с методикой преподавания – Э (4 курс, 7 семестр)  Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания – КЭ (4 курс, 8 семестр) |