

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.08 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**  
**49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2020г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (утв. Приказом № 1355 от 27.10.2014).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Боханский педагогический колледж им.Д.Банзарова»

Разработчики программы:

Литвинцев М.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Боханский педагогический колледж им.Д.Банзарова»,  
Балдаев А.А., преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Боханский педагогический колледж им.Д.Банзарова»,  
Журихин Э.Ю., преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Боханский педагогический колледж им.Д.Банзарова».

РЕКОМЕНДОВАНО

Дисциплинарной(цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «28» 08 2020

Председатель ДЦК Иванов /Башланова И.А.

Подпись расшифровка

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

Романова Т.Г.

Подпись расшифровка

«28» 08 2020

СОГЛАСОВАНО

Рецензент: Шабалина Р.Т.

## Содержание

<b>1. Паспорт рабочей программы дисциплины</b>	4
1.1. Область применения программы	
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена(ППССЗ)	
1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины	
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины	
<b>2. Структура и содержание дисциплины</b>	6
2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий	
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	
<b>3. Условия реализации рабочей программы дисциплины</b>	42
3.1. Образовательные технологии	
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
3.3. Информационное обеспечение обучения	
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	44

# **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания является частью программы подготовки специалистов среднего звена Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Боханский педагогический колледж им. Д. Банзарова» по специальности среднего профессионального образования по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура(утв. Приказом № 1355 от 27.10.2014).

## **1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:**

Учебная дисциплина ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания является дисциплиной профессионального цикла ППСЗ.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

обладать профессиональными компетенциями:

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.

**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;

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 1658 ч., в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 1097 ч.;  
самостоятельной работы обучающегося 561 ч.

### **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

#### **2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий**

<b>Вид учебных занятий</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	1658
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	1097
в том числе:	
теоретическое обучение	294
лабораторные занятия	-
практические занятия	911
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	561
<b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине: экзамен</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Базовые и 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	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно - спортивной деятельности с методикой преподавания</b>	Легкая атлетика с методикой преподавания – 402ч. Спортивные игры с методикой преподавания –470ч. Гимнастика с методикой тренировки – 369ч. Лыжный спорт с методикой преподавания – 237ч. Новые виды ФСД с методикой преподавания – 90ч. Единоборства с методикой преподавания -90ч. Туризм с методикой преподавания – 103ч.	<b>1658</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика с методикой преподавания</b>		<b>402</b>	
<b>Тема 1.1 Развитие лёгкой атлетики</b>	Содержание учебного материала:	<b>8</b>	<b>2</b>
	1. История Олимпийского движения.	3	
	2. Лёгкая атлетика в дореволюционной России и в СССР.	2	
	3. Лёгкая атлетика в современном мире.	3	
<b>Тема 1.2. Классификация, общая характеристика и основы техники легкоатлетических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	2
	4. Классификация	2	
	5. Общая характеристика легкоатлетических упражнений.	2	
	6. Общие основы техники легкоатлетических упражнений.	2	
	7. Основы техники циклических видов легкой атлетики.	2	
	8. Основы техники ациклических видов легкой атлетики.	2	
	9. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.	2	
	10. Задачи легкой атлетики в системе физического воспитания.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>60</b>	
	1. Основы техники спортивной ходьбы.	2	

2.	Методика обучения спортивной ходьбы.	2
3.	Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции.	2
4.	Техника выполнения низкого старта. Техника финиширования и бега по дистанции. Указания к тренировке бега на короткие дистанции.	2
5.	Техника бега на средние дистанции. Указания к тренировке бега на средние дистанции.	2
6.	Техника высокого старта и с опорой на одну руку. Техника бега по дистанции. Техника финиширования.	2
7.	Техника бега на длинные дистанции.	2
8.	Указания к тренировке бега на длинные дистанции.	2
9.	Техника эстафетного бега.	2
10.	Способы передачи эстафеты. Техника бега по виражу и по прямой.	2
11.	Техника стипельчеза	2
12.	Указания к тренировке бега.	2
13.	Основы техники метания малого мяча.	2
14.	Указания к тренировке техники метания малого мяча.	2
15.	Основы техники метания малого мяча.	2
16.	Указания к тренировке совершенствования техники метания малого мяча.	2
17.	Основы техники метания гранаты.	2
18.	Указания к тренировке совершенствования техники метания гранаты.	2
19.	Основы техники метания копья.	2
20.	Техника держания копья. Техника финального усилия и равновесия.	2
21.	Техника толкания ядра. Техника держания снаряда и исходное положение. Подготовка к скачку, разгон – скачком, финальное движение.	2
22.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника разбега и отталкивания. Техника перехода через планку и приземление.	2



	23.	Техника тройного прыжка. Техника прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».	2
	24.	Техника прыжка в длину с разбега.	2
	25.	Техника разбега и отталкивания. Техника полета и приземления.	2
	26.	Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, толканию. Организация, проводящая соревнования. Отмена соревнований. Представитель команды, заявления и протесты. Главный судья. Главный секретарь. Технический представитель. Апелляционное жюри.	2
	27.	Проведение соревнований по прыжкам в длину и высоту. Перечень судейской документации по легкой атлетике. Технические правила соревнований.	2
	28.	Участники соревнований. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям и заявки. Обязанности и правила участников. Одежда, обувь, номера участников. Порядок выступления участников и жеребьевка.	2
	29.	Проведение соревнований по метанию копья, толканию ядра. Перечень судейской документации по легкой атлетике. Технические правила соревнований.	2
	30.	Участники соревнований. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям и заявки. Обязанности и правила участников. Одежда, обувь, номера участников. Порядок выступления участников и жеребьевка.	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			<b>40</b>
Цель и задачи системы секционных занятий по л/атлетике			2
Структура и функции секционных занятий по л/атлетике.			2
Общая характеристика секционных занятий по л/атлетике.			2
Тренировочные занятия в спортивных секциях по легкой атлетике.			2
Составление положения о соревнованиях по легкой атлетике			2
Составление тематического планирования тренировочных занятий			2
Организация, проведение соревнования по прыжкам.			2
Организация предсоревновательных тренировок по метаниям.			2
Подбор средств физического воспитания в зависимости от решаемых на секционных занятиях			2
Общая характеристика средств физического воспитания			2
Составление комплекса ОРУ для развития выносливости.			2
Составление комплекса ОРУ для развития силовых качеств			3
Составление комплекса ОРУ для развития скоростных качеств			2

Составление комплекса ОРУ для развития скоростно-силовых качеств		3		
Составление комплекса ОРУ для развития координационных способностей		3		
Обязанности судей по лёгкой атлетике.		3		
Изучение положений о проведении соревнований.		2		
Изучение положений о проведении соревнований.		2		
<b>Тема 1.3. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>20</b>	3
	1.	Методика обучения технике легкоатлетических видов.	2	
	2.	Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.	2	
	3.	Методика обучения бегу на короткие дистанции.	2	
	4.	Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.	2	
	5.	Методика обучения спортивной ходьбе.	2	
	6.	Методика обучения эстафетному бегу.	2	
	7.	Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	2	
	8.	Методика обучения технике толкания ядра со скачка	2	
	9.	Методика обучения технике метания копья.	2	
	10.	Методика обучения технике метания гранаты.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>74</b>	
	<b>1. Методика обучения и техника выполнения специальных упражнений для бегунов:</b>		<b>6</b>	
	1.	бег с высоким подниманием бедра,	1	
	2.	с захлёстыванием голени,	1	
	3.	с выпрыгиванием,	1	
	4.	с прямыми ногами,	2	
	5.	«семенящий бег»	1	
	<b>2. Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции:</b>		<b>8</b>	
	1.	Обучение стартовому разгону и старту.	2	
2.	Обучение бегу по прямой.	2		

3.	Обучение финишированию.	2
4.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
<b>3. Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.</b>		<b>8</b>
1.	Обучение старту	1
2.	Обучение технике бега по виражу и выхода с виража.	1
3.	Обучение технике бега по прямой.	2
4.	Обучение финишированию.	2
5.	Совершенствование техники бега.	2
<b>4. Техника и методика обучения спортивной ходьбе.</b>		<b>6</b>
1.	Обучение движению ног в сочетании с движением таза.	2
2.	Обучение особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности.	2
3.	Обучение технике спортивной ходьбы в целом.	2
<b>5. Техника и методика обучения эстафетному бегу.</b>		<b>8</b>
1.	Обучение передаче и приему эстафеты «снизу» и «сверху».	2
2.	Обучение старту на этапах эстафетного бега.	2
3.	Обучение технике передачи палочки на высокой скорости и эстафетному бегу в целом.	2
4.	Совершенствование техники передачи палочки на высокой скорости и эстафетного бега в целом.	2
<b>6. Техника и методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».</b>		<b>8</b>
1.	Обучение фазе отталкивания, разбега.	2
2.	Обучение фазе перехода через планку и приземление.	2
3.	Совершенствование техники прыжка в целом.	2
4.	Обучение технике прыжка в высоту способом «Фосбери – флоп»	2
<b>7. Техника и методика обучения технике толкания ядра со скачка.</b>		<b>8</b>
1.	Обучение предварительной части – скачкообразному разбегу.	2
2.	Обучение технике толкания ядра со скачка в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2
3.	Обучение финальной части технике толкания ядра.	2

	4.	Совершенствование техники толкания ядра.	2	
	<b>8. Техника и методика обучения технике метания копья.</b>		<b>6</b>	
	1.	Обучение хвату копья и метания с места.	1	
	2.	Обучение отведению копья прямо – назад в сочетании с броском.	1	
	3.	Обучение технике метания копья с разбега с учетом индивидуальных особенностей	2	
	4.	Совершенствование техники метания копья.	2	
	<b>9. Легкоатлетические упражнения в программе общеобразовательных учреждений.</b>		<b>12</b>	
	1.	Программный материал по лёгкой атлетике для 1 – 4 классов	4	
	2.	Программный материал по лёгкой атлетике для 5 – 9 классов	4	
	3.	Программный материал по лёгкой атлетике для 10 – 11 классов	4	
	<b>10. Внеурочные формы занятий.</b>		<b>4</b>	
	1.	Общая характеристика занятий. Малые формы занятий.	2	
	2.	Крупные формы занятий. Соревновательные формы занятий.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			<b>46</b>	
Составление плана – конспекта урока по легкой атлетике.			6	
Тренировочные занятия в спортивных секциях по легкой атлетике.			19	
Повышение собственных физических кондиций путем использования изученных методик.			19	
Виды и типы уроков по лёгкой атлетике.			2	
<b>Тема 1.4. Спортивная тренировка в л/а</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>26</b>	2
	1.	Спортивная тренировка как многосторонний процесс подготовки л/а.	2	
	2.	Спортивный отбор и прогнозирования результатов в легкой атлетике.	2	
	3.	Принципы спортивной тренировки.	2	
	4.	Техническая подготовка. Обучение технике. Задачи, средства, методы.	2	
	5.	Ошибки при освоении техники, их причины, предупреждения и методика устранения.	2	
	6.	Совершенствование спортивной техники. Задачи, средства, методы.	4	
	7.	Повышение надёжности навыков спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов	4	

	(утомление, эмоциональное напряжение, шумовые и психические возмущения).		
8.	Индивидуализация тренировочного процесса.	4	
9.	Критерии технического мастерства спортсменов.	4	
<b>Практические занятия</b>		<b>66</b>	
<b>1.Физическая подготовка. Развитие физических качеств легкоатлета:</b>		<b>16</b>	
1.	Развитие скоростных качеств легкоатлета.	4	
2.	Развитие скоростно – силовых качеств легкоатлета.	4	
3.	Развитие выносливости легкоатлета.	4	
4.	Развитие координации.	4	
<b>2. Техническая и практическая подготовка.</b>		<b>14</b>	
1.	Совершенствование техники длительного бега.	4	
2.	Совершенствование техники спринтерского бега.	4	
3.	Совершенствование техники прыжков.	3	
4.	Совершенствование техники метаний (ядро, копье, граната).	3	
<b>3. Морально – волевая подготовка.</b>		<b>6</b>	
1.	Воспитание воли, упорства, настойчивости средствами л/а.: длительный бег	3	
2.	Воспитание воли, упорства, настойчивости средствами л/а.: кроссовая подготовка	3	
<b>4. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста.</b>		<b>6</b>	
1.	Критерии оценивания физической подготовленности легкоатлетов.	3	
2.	Нормативы ГТО для разных возрастных категорий.	3	
<b>5. Планирование тренировочного процесса.</b>		<b>6</b>	
1.	Ознакомление с основными документами планирования тренировочного процесса.	3	
2.	Анализ основных документов планирования тренировочного процесса.	3	
<b>6. Спортивные сооружения для занятий лёгкой атлетикой.</b>		<b>6</b>	
1.	Оборудование мест занятий беговыми видами.	2	
2.	Оборудование мест занятий прыжками.	2	
3.	Оборудование мест занятий метаниями.	2	

	<b>7. Требования безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой.</b>	<b>6</b>	
1.	Техника безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях.	3	
2.	Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	3	
	<b>8. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.</b>	<b>6</b>	
1.	Оздоровительный эффект физических упражнений	2	
2.	Оздоровительный эффект дозированного бега.	2	
3.	Методические особенности занятий оздоровительным бегом. Выбор мест занятий, экипировка бегуна.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>48</b>	
1.	Тренировочные занятия в спортивных секциях по легкой атлетике.	9	
2.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	9	
3.	Повышение собственных физических кондиций путем использования изученных методик.	9	
4.	Морально – волевая подготовка.	3	
5.	Теоретическая подготовка.	3	
6.	Методика развития физических качеств.	3	
7.	Переходные нормативы групп занятиях легкой атлетикой.	3	
8.	Комплектование групп начальной подготовки.	3	
9.	Комплектование групп спортивного совершенствования.	3	
10.	Учебно-тренировочная работа и учет.	3	
<b>Раздел 2. Спортивные игры с методикой преподавания</b>	Волейбол, Баскетбол, Футбол, Настольный теннис, Подвижные игры, Русская лапта.	<b>470</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание:</b>	<b>80</b>	
	<b>История развития и содержание правил игры</b>	<b>4</b>	

<b>Волейбол</b>	1.	История развития волейбола.	2	
	2.	Современные правила волейбола, официальные жесты судей.	2	
	<b>Классификация приемов игры и терминология</b>		<b>8</b>	
	1.	Техника нападения: техника перемещений, техника подач и передач.	2	
	2.	Техника нападающего удара, техника защиты: техника перемещений.	2	
	3.	Техника противодействий и приема мяча, техника блокирования.	2	
	4.	Техника одиночных действий в защите и нападении, техника групповых действий в защите и нападении.	2	
	<b>Методика обучения технике и тактике игры</b>		<b>9</b>	2
	1.	Имитационные и подводящие упражнения при обучении технике игры.	1	
	2.	Обучение технике перемещений, обучение подачам мяча.	2	
	3.	Обучение приему мяча двумя руками снизу, обучению передачам мяча двумя руками сверху.	2	
	4.	Обучение нападающим ударам, обучение технике блокирования.	2	
	5.	Методика обучения тактическим приемам и взаимодействиям.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>32</b>	
	1.	Упражнения по подготовке и обучению волейболистов. Характеристика игры в нападении, защите, прием и передача мяча, владение мячом.	2	
	2.	Техника игры в нападении: стойки и перемещения	2	
	3.	Передачи мяча сверху двумя руками	2	
	4.	Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. В прыжке.	2	
	5.	Атакующие удары: прямой атакующий , с переводом, боковой атакующий удар, атакующий удар с задней линии	2	
	6.	Техника игры в защите: стойки и перемещения	2	
	7.	Прием мяча: прием одной рукой, прием двумя руками, прием в падении назад, в падении на бедро-бок.	2	
	8.	Блокирование: одиночное, групповое.	2	
	9.	Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия	2	
	10.	Групповые и командные тактические действия	2	
	11.	Групповые и командные тактические действия в нападении	2	
	12.	Атакующие удары: прямой атакующий , с переводом, боковой атакующий удар, атакующий удар с задней линии	2	
	13.	Прием мяча: прием одной рукой, прием двумя руками, прием в падении назад, в падении на бедро-бок.	2	
14.	Тактика игры в защите: индивидуальные тактические действия	2		
15.	Групповые и командные тактические действия в защите	2		
16.	Сдача контрольных нормативов	2		
<b>Самостоятельная работа при изучении темы</b>		<b>27</b>		
<b>Примерная тематика внеаудиторной работы:</b>				

Составление положений о соревнованиях.		2		
Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования техники и тактики игры.		2		
Выполнение тренировочных упражнений по спортивным играм.		11		
Выбор тактической схемы игры в волейболе в зависимости от подбора игроков.		2		
Исследование эффективности нападающих действий на различных этапах спортивного совершенствования волейболистов.		2		
Контроль за физической подготовленностью волейболистов различных игровых амплуа.		2		
Физическая подготовленность игроков различной квалификации.		2		
Исследование средств и методов развития специальной выносливости волейболистов.		2		
Использование комплексного контроля за физической подготовленностью волейболистов.		2		
<b>Тема 2.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание:</b>	<b>80</b>		
	<b>История развития и содержание правил игры</b>	<b>4</b>		
	1.	История развития баскетбола	2	
	2.	Современные правила баскетбола, официальные жесты судей	2	
	<b>Классификация приемов игры и терминология</b>		<b>8</b>	
	1.	Техника перемещений, техника передач и ловли мяча	2	
	2.	Техника бросков, техника ведения мяча	2	
	3.	Техника противодействий и отбора мяча, техника заслонов	2	
	4.	Техника одиночных и групповых действий в защите и нападении	2	
	<b>Методика обучения технике и тактике игры</b>		<b>9</b>	2
	1.	Имитационные и подводящие упражнения.	1	
	2.	Обучение передачам и ловле мяча. Обучение броскам мяча.	2	
	3.	Обучение ведению и перемещениям.	2	
	4.	Обучение индивидуальным и групповым действиям.	2	
	5.	Обучение личной и зонной защите. Обучение позиционному нападению.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>32</b>	
	1.	Техника стоек в нападении: стойка в нападении(стойка готовности, стойка игрока владеющего мячом)	2	
	2.	Техника передвижений: ходьба, бег лицом вперед, бег спиной вперед, повороты, прыжки, остановки.	2	
3.	Техника владения мячом: ловля двумя руками на месте, ловля мяча в движении, остановка с ловлей мяча, остановка двумя шагами с ловлей мяча, остановка прыжком с ловлей мяча	2		
4.	Передачи: передачи двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы, одной рукой снизу, двумя руками снизу, встречная передача в движении	2		
5.	Ведение мяча: ведение с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля.	2		
	Остановки после ведения: остановка двумя шагами, прыжком	2		
7.	Броски в корзину: с места, одной рукой от плеча, от головы, бросок в прыжке, в прыжке с зависанием	2		
8.	Бросок в движении: одной рукой от плеча или головы, одной рукой снизу, двумя руками снизу,	2		



		одной рукой над головой, бросок-проход		
	9.	Техника стоек в защите: стойка с параллельной постановкой стоп, с выставленной вперед ногой, закрытая стойка	2	
	10.	Техника овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание, отбивание, взятие отскока	2	
	11.	Командные действия: быстрый прорыв, позиционное нападение, через центрального, специальное нападение	2	
	12.	Групповые действия: взаимодействия двух игроков, трех игроков	2	
	13.	Индивидуальные действия: действия игрока без мяча, с мячом	2	
	14.	Тактика игры в защите: опека игрока без мяча, владеющего мячом	2	
	15.	Групповые действия: взаимодействие двух игроков в защите, трех игроков	2	
	16.	Командные действия: личная опека, зонная защита, смешанная защита	2	
<b>Самостоятельная работа при изучении темы</b>			<b>27</b>	
<b>Примерная тематика внеаудиторной работы:</b>				
		Составление положений о соревнованиях.	2	
		Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования техники и тактики игры.	2	
		Выполнение тренировочных упражнений по баскетболу.	11	
		Выбор тактической схемы игры в баскетболе в зависимости от подбора игроков.	2	
		Исследование эффективности нападающих действий на различных этапах спортивного совершенствования баскетболистов.	2	
		Контроль за физической подготовленностью баскетболистов различных игровых амплуа.	2	
		Физическая подготовленность игроков различной квалификации.	2	
		Исследование средств и методов развития специальной выносливости баскетболистов.	2	
		Использование комплексного контроля за физической подготовленностью спортсменов.	2	
<b>Тема 2.3. Футбол</b>	<b>Содержание:</b>		<b>80</b>	
	<b>История развития и содержание правил игры</b>		<b>4</b>	
	1.	История развития футбола	2	
	2.	Современные правила футбола, официальные жесты судей	2	
	<b>Классификация приемов игры и терминология</b>		<b>8</b>	
	1.	Классификация техники и тактики игры в футбол.	2	
	2.	Техника полевых игроков. Техника вратаря.	2	
	3.	Техника владения мячом.	2	
	4.	Основные термины: в футболе (функции игроков)	2	
	<b>Методика обучения технике и тактике игры</b>		<b>9</b>	2
	1.	Понятие техника игры, технический приём.	1	
	2.	Средства и методы обучения: техника передвижения, техника владения мячом	2	
	3.	Средства и методы обучения: удары по мячу ногой и головой, остановки мяча.	2	
	4.	Средства и методы обучения: техника игры в защите, игра вратаря.	2	
5.	Действия при исполнении стандартов, обманные движения (финты) их разновидность	2		
<b>Практические занятия</b>		<b>32</b>		

	1.	Техника передвижений: бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом,	2	
	2.	Прыжки: толчком одной ногой, двумя ногами. Остановки: прыжком выпадам. повороты	2	
	3.	Удары по мячу: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, пяткой, носком	2	
	4.	Удары по неподвижному мячу, катящемуся мячу, летящему мячу, удары с поворотом, через себя, с полулета	2	
	5.	Удары головой с места, боковой частью головы, удар назад головой с места, серединой лба в прыжке, удар в падении	2	
		Остановка мяча: ногой (внутренней стороной стопы, подошвой, подошвой после отскока, подъемом, бедром, грудью, головой).	2	
	7.	Ведение мяча: различными способами	2	
	8.	Финт «уходом», уход «выпадом», «уход» с переносом ноги через мяч, финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом» по мячу головой, финт «остановкой» мяча ногой, финт «остановкой» грудью и головой	2	
	9.	Отбор мяча в выпаде, в подкате, толчком плеча соперника	2	
	10.	Техника и тактика игры вратаря	2	
	11.	Функции игроков: вратаря, линии защиты, полузащиты, нападающие	2	
	12.	Индивидуальная тактика в нападении: открывание, действия с мячом	2	
	13.	Групповая тактика: комбинации в парах, в тройках	2	
	14.	Командная тактика: быстрое нападение, позиционное нападение	2	
	15.	Индивидуальная тактика защиты: перехват, действия против игрока с мячом, отбор, противодействие передачи	2	
	16.	Групповая тактика в обороне: страховка, противодействие комбинациям, построение «стенки», создание положения «вне игры»	2	
<b>Самостоятельная работа при изучении темы</b>			<b>27</b>	
<b>Примерная тематика внеаудиторной работы:</b>				
	Составление положений о соревнованиях.		2	
	Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования техники и тактики игры.		2	
	Выполнение тренировочных упражнений по футболу.		11	
	Выбор тактической схемы игры в футболе в зависимости от подбора игроков.		2	
	Исследование эффективности нападающих действий на различных этапах спортивного совершенствования футболистов.		2	
	Контроль за физической подготовленностью футболистов различных игровых амплуа.		2	
	Физическая подготовленность игроков различной квалификации.		2	
	Исследование средств и методов развития специальной выносливости футболистов.		2	
	Использование комплексного контроля за физической подготовленностью спортсменов.		2	
<b>Тема 2.4. Настольный теннис</b>	<b>Содержание:</b>		<b>80</b>	
	<b>История развития и содержание правил игры</b>		<b>4</b>	
	1.	История развития настольного тенниса.	2	
	2.	Современные правила настольного тенниса, официальные жесты судей.	2	

<b>Классификация приемов игры и терминология</b>		<b>8</b>	
1.	Техника и тактика игры. Техника перемещения и поворотов.	2	
2.	Стойка спортсмена. Держание ракетки.	2	
3.	Удары по мячу. Подачи мяча.	2	
4.	Тактика атакующего игрока и защитника. Тактика парных игр.	2	
<b>Методика обучения технике и тактике игры</b>		<b>9</b>	2
1.	Обучение стойкам: правосторонняя, нейтральная, левосторонняя,	1	
2.	Обучение передвижениям: (бесшажный, шаги, прыжки, рывки).	2	
3.	Обучение подачам.	2	
4.	Обучение подрезкам и накату.	2	
5.	Обучение ударам.	2	
<b>Практические занятия</b>		<b>32</b>	
1.	Стойка игрока: правосторонняя основная левосторонняя. Способы передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	2	
2.	Способы держания ракетки: горизонтальная, вертикальная.	2	
3.	Подачи: слева с нижнебоковым вращением, справа с нижнебоковым вращением.	2	
4.	Подачи: подача слева быстрая с верхним вращением.	2	
5.	Прием подачи: форма распознавания подач соперника.	2	
6.	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.	2	
	Технические приемы с нижним вращением: срезка, подрезка, запил, резаная свеча.	2	
	Совершенствование технических приемов с нижним вращением.	2	
9.	Технические приемы с верхним вращением: накат, топ-спин, топс-удар, крученая свеча.	2	
10.	Совершенствование технических приемов с верхним вращением.	2	
11.	Финты, укоротки, скидки.	2	
12.	Стратегия и тактика игры: тактика приема и подач.	2	
13.	Тактика одиночной и парной игры.	2	
14.	Учебная одиночная игра в настольный теннис.	2	
15.	Учебная парная игра в настольный теннис.	2	
16.	Сдача контрольных нормативов.	2	
<b>Самостоятельная работа при изучении темы</b>		<b>27</b>	
<b>Примерная тематика внеаудиторной работы:</b>			
Составление положений о соревнованиях.		2	
Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования техники и тактики игры.		2	
Выполнение тренировочных упражнений по настольному теннису.		11	
Выбор тактической схемы игры в настольный теннис в зависимости от подбора игроков.		2	
Исследование эффективности нападающих действий на различных этапах спортивного совершенствования теннисистов.		2	
Контроль за технической подготовленностью настольный теннисистов.		2	
Физическая подготовленность игроков различной квалификации.		2	

Исследование средств и методов развития специальной выносливости теннисистов.		2		
Использование комплексного контроля за физической подготовленностью теннисистов.		2		
<b>Тема 2.5. Подвижные игры</b>	<b>Содержание:</b>	<b>80</b>		
	<b>История развития и содержание правил игры</b>	<b>4</b>		
	1.	История возникновения и развития подвижных игр.	2	
	2.	Основные понятия подвижных игр содержание курса.	2	
	<b>Классификация и терминология подвижных игр</b>		<b>8</b>	
	1.	Сюжетные и бессюжетные игры, командные и неkomандные игры.	2	
	2.	Игры преимущественно с бегом, игры преимущественно с прыжками.	2	
	3.	Игры с метаниями, передачей и ловлей мяча, игры на местности.	2	
	4.	Игры –аттракционы и эстафеты.	2	
	<b>Методика обучения технике и тактике игры</b>		<b>9</b>	2
	1.	Задачи и содержание обучения подвижным играм.	1	
	2.	Выбор игры. Подготовка к проведению игры. Основные задачи руководителя игры, организация играющих, подведение итогов игры.	2	
	3.	Распределение роли играющих (выбор водящих и капитанов, судей и их помощников). Способы распределения участников игры по командам.	2	
	4.	Требования к рассказу и порядок объяснения игры в зависимости от возраста занимающихся.	2	
	5.	Регулирование нагрузки в игре.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>32</b>	
	1.	Организация игровых упражнений и игр для детей младшего, среднего и старшего школьного возрастов.	4	
	2.	Проведение подвижных игр на учебных и неурочных занятиях.	4	
	3.	Подбор и проведение подвижных игр подготовительных к другим видам спорта	4	
	4.	Организация и проведение подвижных игр для воспитания физических качеств: ловкости.	2	
	5.	Организация и проведение подвижных игр для воспитания физических качеств: силы и скоростных качеств.	2	
6.	Организация и проведение подвижных игр для воспитания физических качеств: гибкости и выносливости.	2		
7.	Организация и проведение соревнований по подвижным играм.	2		
	Подбор и проведение игр, способствующих овладению правильной техники и тактики изучаемых видов спорта: баскетбол.	2		
9.	Подбор игр, способствующих овладению правильной техники и тактики изучаемых видов спорта: волейбол. Проведение игр в группе.	2		
10.	Подбор игр, способствующих овладению правильной техники и тактики изучаемых видов спорта: лёгкая атлетика. Проведение игр в группе.	2		
11.	Подбор игр, способствующих овладению правильной техники и тактики изучаемых видов спорта: футбол. Проведение игр в группе.	2		

	12.	Подбор игр, способствующих овладению правильной техники и тактики изучаемых видов спорта: лыжные виды. Проведение игр в группе.	2	
	13.	Разработка плана-конспекта проведения подвижных игр.	2	
<b>Самостоятельная работа при изучении темы</b>			<b>27</b>	
<b>Примерная тематика внеаудиторной работы:</b>				
Составление положений о соревнованиях по подвижным играм.			2	
Подбор подвижных игр для детей раннего и дошкольного возраста.			2	
Подбор подвижных игр для детей младшего школьного возраста.			2	
Подбор подвижных игр для подростков.			2	
Подбор подвижных игр для старшеклассников.			3	
Подбор подвижных игр для использования на спортивных секциях.			2	
Подбор подвижных игр для проведения на переменах.			2	
Подбор подвижных игр на развитие быстроты и ловкости.			3	
Подбор подвижных игр на развитие скоростно-силовых способностей.			3	
Подбор подвижных игр на развитие выносливости и гибкости.			3	
Подготовка рефератов: Изучение влияния занятий подвижными играми на физическое развитие детей 7-12 лет.			3	
<b>Тема 2.6. Русская лапта</b>	<b>Содержание:</b>		<b>70</b>	
	<b>История развития и содержание правил игры</b>		<b>4</b>	
	1.	История становления русской латы. Правила игры.	4	
	2.	Основные правила соревнований в русской лапте.	4	
	<b>Классификация приемов игры и терминология</b>		<b>4</b>	
	1.	Техника защиты и нападения.	1	
	2.	Перемещения, передачи, осаливание и ловля мяча.	1	
	3.	Удары по мячу. Подачи мяча.	1	
	4.	Перебежки, зигзагообразный бег и бег по дуге.		
	5.	Тактика атакующей и защищающейся команд.	1	
	<b>Методика обучения технике и тактике игры</b>		<b>8</b>	2
	1.	Обучение ударам.	2	
	2.	Обучение передвижениям: для ловли мяча, преследование, перебежки	2	
	3.	Обучение ловле мяча.	2	
	4.	Обучение передачам.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>32</b>	
	1.	Стартовая стойка игрока, подающего мяч	2	
2.	Перемещения боком, спиной, лицом	2		
3.	Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками. Выполнение передач мяча	2		
4.	Осаливание (бросок мяча в соперника).	2		
	Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).	2		

	6.	Удары битой. Выбор биты. Способы держания биты (хват).	2	
	7.	Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед: шаги, прыжки, бег, остановка.	2	
	8.	Акробатические упражнения. Прыжки.	2	
	9.	Тактические действия в защите.	2	
	10.	Индивидуальные действия: Выбор места для ловли мяча при ударе	2	
	11.	Групповые действия: Действия группы защитников передней линии при ударах, осаливании.	2	
	12.	Командные действия. Система игры в защите.	2	
	13.	Тактические действия в нападении.	2	
	14.	Индивидуальные действия. Выбор удара (сверху, сбоку, «свечой»), при той или иной ситуации. Перебежки.	2	
	15.	Групповые действия. Групповые перебежки за линию кона, за линию дома	2	
	16.	Командные действия. Действия команды в различных игровых ситуациях.	2	
<b>Самостоятельная работа при изучении темы</b>			<b>22</b>	
<b>Примерная тематика внеаудиторной работы:</b>				
Составление положений о соревнованиях.			2	
Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования техники и тактики игры.			2	
Выполнение тренировочных упражнений по русской лапте.			6	
Выбор тактической схемы игры в зависимости от подбора игроков.			2	
Исследование эффективности нападающих действий на различных этапах спортивного совершенствования.			2	
Контроль за технической подготовленностью игроков.			2	
Физическая подготовленность игроков различной квалификации.			2	
Исследование средств и методов развития специальной выносливости игроков.			2	
Использование комплексного контроля за физической подготовленностью игроков.			2	
<b>Раздел 3. Гимнастика с методикой преподавания</b>			<b>369</b>	
<b>Тема 3.1. Основные средства гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>18</b>	3
	1.	Виды гимнастики и ее методические особенности. Гимнастика. Средства, методы, задачи. Характеристика групп гимнастических упражнений. Виды гимнастики.	3	
	2.	История развития гимнастики. Гимнастика в древнем мире, а средние века, в новое время. Системы школ гимнастик: немецкая, шведская, французская и сокольская.	3	
	3.	Гимнастическая терминология. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений. Термины ОРУ и вольных упражнений.	3	
	4.	Строевые упражнения. Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и	3	

	перестроения. Размыкания и смыкания. Передвижения. Фигурные передвижения.	
5.	ОРУ. Правила записи упражнений. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на снарядах. Направленность ОРУ. Схема ОРУ.	3
6.	Травматизм на уроках по гимнастики. Причины травматизма. Характеристика травм. Виды травм. Меры по предупреждению травм. Страховка и помощь.	3
<b>Практические занятия</b>		<b>30</b>
1.	Строевые приемы.	2
2.	Построения и перестроения.	2
3.	Размыкания и смыкания.	2
4.	Передвижения.	2
5.	Фигурные передвижения.	2
6.	Направленность ОРУ	2
7.	Схема ОРУ	2
8.	Запись ОРУ.	2
9.	Запись вольных упражнений.	2
10.	Запись упражнений на снарядах.	2
11.	Причины травматизма	2
12.	Характеристика травм	2
13.	Виды травм	2
14.	Меры по предупреждению травм	2
15.	Страховка и помощь.	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>24</b>
Повторить пройденный материал:		4
Виды гимнастики и ее методические особенности.		4
Гимнастическая терминология.		4
Строевые упражнения.		4
ОРУ		4
Травматизм на уроках по гимнастики.		4

<b>Тема 3.2. Основы гимнастических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>26</b>	3
	1.	Техника гимнастических упражнений.	2	
	2.	Техника исполнения гимнастических упражнений.	3	
	3.	Статические положения.	3	
	4.	Динамические упражнения. Отталкивание и приземление.	3	
	5.	Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.	3	
	6.	Методика обучения гимнастическим упражнениям. Цели, задачи и этапы обучения.	3	
	7.	Условия успешного освоения гимнастических упражнений.	3	
	8.	Дидактические принципы обучения.	3	
	9.	Методы обучения. Приемы обучения упражнениям.	3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
	1.	Статические положения.	2	
	2.	Динамические упражнения.	2	
	3.	Отталкивание и приземление.	2	
	4.	Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.	2	
	5.	Цели, задачи и этапы обучения.	2	
	6.	Условия успешного освоения гимнастических упражнений.	2	
	7.	Дидактические принципы обучения.	2	
	8.	Методы обучения. Приемы обучения упражнениям.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>27</b>		
Статические положения.		3		
Динамические упражнения.		3		
Отталкивание и приземление.		3		
Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.		3		
Цели, задачи и этапы обучения.		3		
Условия успешного освоения гимнастических упражнений.		3		
Дидактические принципы обучения.		3		



Методы обучения.		3	3
Приемы обучения упражнениям.		3	
<b>Тема 3.3. Виды гимнастических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.	Акробатические упражнения. Методика проведение акробатических упражнений в учебной группе.	3
	2.	Техника прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения.	3
	3.	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках.	3
	4.	Стойки. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух ног. Перевороты. Переворот в сторону («Колесо»).	3
	5.	Упражнения на снарядах. Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах.	3
	6.	Общие основы техники. Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. Упражнения на брусьях р/в.	3
	7.	Упражнения на перекладине. Обороты. Опорные прыжки.	3
	8.	Вольные упражнения. Методика проведения вольных упражнений в учебной группе.	3
	9.	Характеристика вольных упражнений. Правила составления индивидуальных и групповых упражнений.	2
	10.	Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета. Комплекс ОРУ. На осанку. Общего воздействия. На плечевой пояс, и на мышцы спины и живота. На боковые мышцы и на координацию движения. На силу, гибкость, махи. Прыжки.	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>52</b>
	1.	Группировка.	2
	2.	Перекаты.	2
	3.	Кувырок вперед.	2
	4.	Кувырок назад.	2
	5.	Кувырок назад согнувшись.	2
	6.	Кувырок назад через стойку на руках.	2
7.	Стойка на лопатках.	2	
8.	Стойка на голове и руках.	2	

	9.	Стойка на руках.	2
	10.	Стойка на руках толчком двух ног.	2
	11.	Переворот в сторону («Колесо»).	2
	12.	Акробатические соединения.	2
	13.	Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы.	2
	14.	Упражнения на брусьях р/в.	2
	15.	Упражнения на перекладине.	2
	16.	Опорные прыжки.	2
	17.	Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета.	2
	18.	Комплекс ОРУ.	2
	19.	На осанку.	2
	20.	Общего воздействия.	2
	21.	На плечевой пояс, на мышцы спины и живота.	3
	22.	На боковые мышцы и на координацию движения.	3
	23.	На силу, гибкость, махи.	3
	24.	Прыжки.	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			<b>32</b>
Акробатические упражнения.			1
Техника прыжковых и балансовых упражнений.			3
Группировка.			3
Стойки.			1
Упражнения на снарядах.			3
Общие основы техники.			3
Упражнения на перекладине.			3
Опорные прыжки.			3
Вольные упражнения.			3
Характеристика вольных упражнений.			3
Комплекс ОРУ на 8, 16 или 32 счета.			3

Комплекс ОРУ.		3	
<b>Тема 3.4. Формы и организация занятий по гимнастике</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>24</b>	3
	1. Урок гимнастики в школе. Структура урока.	2	
	2. Содержание, формы организации и методика проведения занятий. Типы уроков. Цель, средства обучения. Плотность урока.	2	
	3. Требования к занимающимся. Подготовительная часть урока. Общие задачи. Средства. Общие методические указания к проведению подготовительной части урока.	2	
	4. Основная часть урока. Задачи. Средства. Общие требования к проведению основной части урока.	2	
	5. Заключительная часть урока. Общие задачи. Средства. Общие требования к проведению заключительной части урока.	2	
	6. Урок гимнастике в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Подготовка учителя к уроку.	2	
	7. Педагогический контроль на уроке. Анализ урока. Самоанализ.	2	
	8. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.	2	
	9. Планирование и учет работы по гимнастике. Значение планирования учебной работы по гимнастике. Задачи планирования учебной работы по гимнастике. Документы планирования. Планирование учебного материала в различных возрастных группах в школе.	2	
	10. Контроль за организацией образовательного процесса на уроках. Учет. Виды учета.	2	
	11. Характеристика документов планирования. Учебный план. Учебная программа. Рабочий план. Рабочая программа. План-конспект.	2	
	12. Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике. Положение о соревновании.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>44</b>	
	1. Проведения подготовительной части урока на учебной группе.	2	
	2. Проведения основной части урока на учебной группе.	2	
	3. Проведения заключительной части урока на учебной группе.	2	
	4. Педагогический контроль на уроке.	2	
	5. Анализ урока.	2	
	6. Самоанализ.	2	
7. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.	2		
8. Планирование и учет работы по гимнастике.	2		

	9.	Контроль за организацией образовательного процесса на уроках.	2
	10.	Учебный план.	2
	11.	Учебная программа.	2
	12.	Рабочий план.	2
	13.	Рабочая программа.	2
	14.	План-конспект.	2
	15.	Организация массовых мероприятий по гимнастике.	2
	16.	Проведение массовых мероприятий по гимнастике.	2
	17.	Подготовка соревнований.	2
	18.	Проведение соревнований.	2
	19.	Программа соревнований. Положение о соревнованиях.	2
	20.	Права участников соревнований. Обязанности участников соревнований.	2
	21.	Педагогическое и агитационное значение соревнований.	2
	22.	Виды и характеристика соревнований.	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			<b>48</b>
		Разработка подготовительной части урока на учебной группе.	2
		Разработка основной части урока на учебной группе.	2
		Разработка заключительной части урока на учебной группе.	2
		Педагогический контроль на уроке. Анализ урока. Самоанализ.	3
		Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.	3
		Планирование и учет работы по гимнастике.	3
		Контроль за организацией образовательного процесса на уроках.	3
		Учебный план.	3
		Учебная программа.	3
		Рабочий план.	3
		Рабочая программа.	3
		План-конспект.	3
		Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике.	3

Проведение соревнований.		3		
Программа соревнований.		3		
Положение о соревнованиях.		3		
Виды и характеристика соревнований.		3		
<b>Раздел 4. Лыжный спорт с методикой преподавания</b>		<b>237</b>		
<b>Тема 4.1. История лыжного спорта</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	2	
	1. История лыжного спорта	4		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>5</b>		
Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.		1		
Применение лыж в военном деле.		1		
Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.		1		
Развитие отечественного лыжного спорта после 1917 г.		1		
Лыжный спорт в послевоенные годы.		1		
<b>Тема 4.2. Основы техники передвижения на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	2	
	1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.	4		
	2. Способы передвижения на лыжах.	2		
	3. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника.	2		
	4. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах.	2		
	<b>Практические занятия</b>			<b>28</b>
	1. Попеременный двухшажный классический ход	2		
	2. Попеременный четырехшажный классический ход	2		
	3. Одновременный бесшажный ход	2		
	4. Одновременный одношажный ход	2		
	5. Одновременный двухшажный ход	2		
	6. Одновременный трехшажный ход	2		
7. Переход с одного лыжного ход на другой ход	2			
8. Одновременный полуконьковый ход	2			

	9.	Попеременный двухшажный коньковый ход	2	
	10.	Одновременный двухшажный коньковый ход	2	
	11.	Одновременный одношажный коньковый ход	2	
	12.	Коньковый ход без отталкивания руками.	2	
	13.	Основы техники преодоления подъемов	2	
	14.	Основы техники спусков и поворотов в движении.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			<b>5</b>	
Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.			1	
Классификация способов передвижения на лыжах.			1	
Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.			1	
Силы, действующие на лыжника, и их характеристика.			1	
Основные элементы техники передвижения на лыжах.			1	
<b>Тема 4.3. Основы обучения в лыжном спорте</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	3
	1.	Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников.	4	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			<b>10</b>	
Двигательные навыки и их характерные черты.			2	
Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников.			2	
Принципы обучения.			1	
Методы обучения.			1	
Структура процесса обучения.			1	
Подготовка мест занятий и организация обучения.			1	
7. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.			2	
<b>Тема 4.4. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	3
	1	Техника и методика обучения лыжным ходам.	4	
	2	Техника и методика обучения подъемам и спускам на лыжах	3	

	3	Техника и методика обучения торможениям и поворотам на лыжах	3
	4	Обучение технике передвижения на лыжах в бесснежное время года с помощью имитационных упражнений	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>30</b>
	1	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	2
	2	Техника и методика обучения лыжным ходам.	2
	3	Методика обучения попеременному двухшажному ходу.	2
	4	Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.	2
	5	Техника одновременных ходов.	2
	6	Методика обучения одновременному бесшажному ходу.	2
	7	Методика обучения одновременному одношажному ходу.	2
	8	Методика обучения одновременному двухшажному ходу.	2
	9	Коньковый ход.	2
	10	Способы переходов с хода на ход.	2
	11	Способы преодоления подъемов на лыжах.	2
	12	Стойки спусков.	2
	13	Преодоление неровностей на склоне.	2
	14	Способы торможений.	2
	15	Повороты в движении.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>12</b>
	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		1
	Техника и методика обучения лыжным ходам.		1
	Методика обучения попеременному двухшажному ходу.		1
	Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.		1
	Техника одновременных ходов. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.		1
	Методика обучения одновременному одношажному ходу.		1
	Методика обучения одновременному двухшажному ходу.		1
	Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход.		1

Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в, движении.		2	
Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		2	
<b>Тема 4.5. Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	3
	1. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками. Формы организации занятий по лыжной подготовке. Уроки лыжной подготовки в школе.	3	
	2. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками. Формы организации занятий по лыжной подготовке. Внеурочные формы занятий.	3	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1. Наблюдение уроков лыжной подготовки в школе	1	
	2. Анализ уроков лыжной подготовки в школе	1	
	3. Составление технологических карт лыжной подготовки в школе	1	
	4. Анализ технологических карт учебной группой	1	
	5. Проведение уроков лыжной подготовки на учебной группе.	1	
	6. Внеурочные формы занятий.	1	
	7. Разработка внеурочных форм лыжной подготовки, соревнований.	1	
	8. Анализ разработки соревнований по лыжной подготовке.	1	
9. Разработка секционных занятий	1		
10. Анализ разработки секционных занятий	1		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>17</b>	
Наблюдение уроков лыжной подготовки в школе		2	
Анализ уроков лыжной подготовки в школе		2	
Составление технологических карт лыжной подготовки в школе		2	
Анализ технологических карт учебной группой		2	
Проведение уроков лыжной подготовки на учебной группе.		2	
Внеурочные формы занятий.		1	
Разработка внеурочных форм лыжной подготовки, соревнований.		1	
Анализ разработки соревнований по лыжной подготовке.		2	



Разработка секционных занятий		2	2	
Анализ разработки секционных занятий		1		
<b>Тема 4.6. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>		
	1	Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте.		3
	2	Содержание подготовки лыжника-гонщика.		3
	<b>Практические занятия</b>			<b>8</b>
	1	Физическая подготовка.		2
	2	Техническая подготовка.		2
	3	Теоретическая подготовка.		2
	4	Тактическая подготовка.		2
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>10</b>		
Физическая подготовка.		2		
Техническая подготовка.		2		
Теоретическая подготовка.		2		
Тактическая подготовка.		2		
Основные средства подготовки лыжников-гонщиков.		2		
<b>Тема 4.7. Учебная работа по лыжной подготовке в школе</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	3	
	1	Лыжная подготовка в школьной программе.		4
	<b>Практические занятия</b>			<b>16</b>
	1	Начальное обучение передвижению на лыжах.		2
	2	Содержание и методика проведения уроков в начальной школе.		2
	3	Содержание и методика проведения уроков в V-IX классах.		2
	4	Содержание и методика проведения уроков в X-XI классах.		2
	5	Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.		2
	6	Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.		2
7	Планирование учебной работы по лыжной подготовке.	2		

	8	Игры на лыжах.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			<b>10</b>	
Лыжная подготовка в школьной программе. Начальное обучение передвижению на лыжах.			2	
Содержание и методика проведения уроков в начальной школе.			2	
Планирование учебной работы по лыжной подготовке.			2	
Игры на лыжах. Домашние задания. Учет успеваемости.			2	
Особенности проведения уроков лыжной подготовки в малокомплектных сельских школах.			2	
<b>Тема 4.8. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	3
	1	Классификация соревнований. Планирование соревнований.	3	
	2	Подготовка и организация соревнований. Подготовка мест соревнований. Проведение соревнований по лыжным гонкам.	3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>11</b>	
	1	Планирование соревнований.	2	
	2	Подготовка и организация соревнований.	2	
	3	Подготовка мест соревнований.	2	
	4	Проведение соревнований по лыжным гонкам.	2	
	5	Организация и проведение соревнований в школе.	3	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			<b>10</b>	
Составление плана - конспекта урока по лыжной подготовке.			3	
Составление комплексов общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств			3	
Написание рефератов.			1	
Написание докладов.			1	
Тренировочные занятия в спортивных секциях по лыжной подготовке.			2	
<b>Раздел 5. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания</b>			<b>90</b>	
<b>Тема 5.1. Основы техники выполнения упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>3</b>	3
	1.	Аэробика как средство физического воспитания. История развития аэробики.	1	

оздоровительной аэробики и ритмической гимнастики	2.	Виды аэробики. Классификация аэробики.	1	
	3.	Основные методы, используемые при проведении занятий аэробикой.	1	
	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
	1.	Степ – аэробика	2	
	2.	Степ – гимнастика	2	
	3.	Слайд – аэробика	2	
	4.	Степ – гимнастика	2	
	5.	Памп – аэробика	2	
	6.	Методика обучения упражнениям степ – аэробики	2	
	7.	Методика обучения упражнениям степ – гимнастики	2	
	8.	Методика обучения упражнениям памп аэробики.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>10</b>	
	1.	Написание рефератов по методике обучения технике выполнения упражнений аэробики.	4	
	2.	Содержание и методика проведения занятий по аэробике.	4	
3.	Составление плана проведения аэробики.	2		
Тема 5.2. Основы техники выполнения упражнений калланетики.	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	3
	1.	История возникновения и развития калланетики.	1	
	2.	Показания и противопоказания к занятиям калланетикой.	1	
	3.	Виды упражнений калланетики.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>17</b>	
	1.	Методика обучения технике выполнения упражнений калланетики.	2	
	2.	Комплексы упражнений для развития мышц плечевого пояса.	4	
	3.	Комплексы упражнений для развития мышц спины и живота.	4	
	4.	Комплексы упражнений для развития мышц ног.	4	
	5.	Контрольные работы	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>10</b>	
	1.	Содержание и методика проведения занятий по калланетике.	4	
	2.	Написание рефератов по методике обучения технике выполнения упражнений калланетики	4	
	3.	Составление плана проведения калланетики.	2	
Тема 5.3. Основы техники выполнения упражнений стретчинга	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>3</b>	3
	1.	История возникновения и развития стретчинга.	1	
	2.	Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах.	1	
	3.	Виды упражнений стретчинга.	1	

	<b>Практические занятия</b>	<b>17</b>
	1. Методика обучения упражнениям стретчинга для развития различных групп мышц	2
	2. Комплексы упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2
	3. Комплексы упражнений для развития мышц спины и живота.	2
	4. Комплексы упражнений для развития мышц ног.	2
	5. Комплексы упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2
	6. Комплексы упражнений для развития мышц спины и живота.	2
	7. Комплексы упражнений для развития мышц ног.	2
	8. Контрольные работы	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>10</b>
	1. Содержание и методика проведения занятий по стретчингу.	4
	2. Написание рефератов по методике стретчинга.	4
	3. Составление плана проведения занятия по стретчингу.	2
<b>Раздел 6. Единоборства</b>		<b>84</b>
<b>Тема 6.1. Теоретические и практические аспекты преподавания единоборств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	1 История развития единоборств. Сравнительный анализ единоборств. Формирования личности в процессе занятий единоборств	1
	2 Современное состояние единоборств Роль и место единоборств в системе физического воспитания	1
	3 Особенности организации учебно-тренировочного занятия по единоборствам.	1
	4 Общая и специальная физическая подготовка в единоборствах.	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>
	1 Особенности разминочных комплексов в единоборствах	2
	2 Обучение страховке и само страховке на занятиях единоборствами	2
	3 Понятие о боевой стойке. Положение рук и ног в боевой стойке.	2
	4 Передвижения в боевой стойке. Челнок. «Подшагни», уход назад и в стороны.	2
	5 Разножка, смена стойки и уход по дуге в боевой стойке единоборца.	2
	6 Разновидности комплексов общефизической подготовки в различных видах единоборств. (подводящие упражнения)	2
	7 Гимнастические комплексы для развития физических качеств в единоборствах.	2
	8 Развитие гибкости в единоборствах. Комплексы упражнений для развития гибкости.	2
	<b>Самостоятельная работа при изучении раздела</b>	<b>10</b>
	1 Влияние занятий единоборствами на организм занимающегося.	1
	2 История развития европейских видов единоборств	1
	3 Элементарные технические действия: стойки и дистанции, передвижения и т.д.	2
	4 Оценивание технических приемов.	2

	5	Запрещенные приемы в смешанных единоборствах.	2	
	6	Захваты и запрещенные захваты в смешанных единоборствах.	2	
<b>Тема 6.2. Методика обучения техническим приемам защитных, атакующих и контратакующих действий</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	1	Методика обучения акробатическим упражнениям со страховкой. Составления комплексов акробатических упражнений.	1	
	2	Техника безопасности и индивидуальные средства защиты в единоборствах.	1	
	3	Планирование и контроль в системе преподавания единоборств.	1	
	4	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура в единоборствах.	1	
		<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	1	Методика обучения ударам руками в классической стойке	2	
	2	Методика обучения блокирующим движениям руками в классической стойке	2	
	3	Техника перемещения в боевой стойке при атакующем действии	2	
	4	Техника перемещения в боевой стойке при защите	2	
	5	Методика обучения удару передней рукой в голову	2	
	6	Методика обучения дальней рукой в голову	2	
	7	Методика обучения защитным действиям от ударов в голову	2	
	8	Комбинация ударов: передней и дальней рукой	2	
	9	Комбинация ударов: двойной удар дальней рукой с шагом и сменой стойки	2	
		<b>Самостоятельная работа при изучении раздела</b>	<b>10</b>	
	1	Элементы единоборств, используемые на уроках физической культуры как средство развития физических качеств.	2	
	2	Игровые единоборства и игры-единоборства.	2	
	3	Методика проведения уроков физической культуры с элементами единоборств.	2	
	4	Проведение разминки в группах начальной подготовки	2	
	5	Методы страховки и само страховки и методика обучения	2	
	<b>Тема 6.3. Методика обучения техническим приемам атакующих и контратакующих действий ногами и технике борьбы</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
		1	Основные методы и структура построения процесса обучения в единоборствах.	1
2		Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка в единоборствах	1	
3		Упражнения для развития гибкости в единоборствах Упражнения для развития быстроты в единоборствах	1	
4		Упражнения для развития силы и специальной выносливости в единоборствах	1	
		<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
1		Методика обучения прямому удару ногой	2	
2		Методика обучения боковому удару ногой	2	
3		Методика обучения прямому удару ногой	2	

	4	Методика обучения удару ногой с разворотом	2	
	5	Методика обучения боковому удару ногой изнутри	2	
		<b>Самостоятельная работа при изучении раздела</b>	<b>8</b>	
	1	Методы страховки и само страховки и методика обучения	2	
	2	Методы развития специальных качеств.	2	
	3	Техника передвижений. Варианты и особенности, присущие различным видам единоборств.	2	
	4	Специальная физическая подготовка как средство развития качеств, необходимых единоборцу.	1	
	5	Специальная техническая подготовка.	1	
<b>Раздел 7. Туризм</b>			<b>103</b>	
<b>Тема 1. Овладение техникой и тактикой туризма</b>			<b>62</b>	
<b>1.1 Туризм как средство физического воспитания</b>	<b>Содержание</b>		<b>1</b>	3
	1.	Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Место туризма в системе воспитания школьников.	1	
<b>1.2 История развития туризма</b>	<b>Содержание</b>		<b>1</b>	3
	1.	Возникновение и развитие туризма.	1	
<b>1.3 Виды туризма</b>	<b>Содержание</b>		<b>1</b>	2
	1.	Классификация походов	1	
<b>1.4 Топографическая подготовка туризма</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	2
	1.	Рельеф и способы его изображения. Условные топографические знаки. Топографические карты.	1	
	2.	Определение сторон света, азимута на предмет, направления движение по заданному азимуту. Измерение расстояния по карте и на местности. Чтение карты.	1	
<b>1.5 Организация турпоходов</b>	<b>Содержание</b>		<b>3</b>	2
	1.	Заявочная и отчетная документация похода. Определение задач похода..	1	
	2.	Определение районов похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута.	1	
	3.	Подбор личного и группового снаряжения. Организация питания в походе.	1	
<b>1.6 Пеший туризм</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>36</b>	
	1.	Выполнение бивуачных работ в походе.	4	
	2.	Установка и сбор палатки. Разведение костра	4	
	3.	Приготовление пищи в походных условиях.	4	
	4.	Прогнозирование погоды по признакам.	4	
	5.	Оказание первой медицинской помощи.	4	
	6.	Преодоление подъемов и спусков.	4	
	7.	Передвижение по травяному грунту.	3	

	8.	Передвижение по скальному грунту.	3	
	9.	Передвижение по заболоченным участкам.	3	
	10.	Использование веревок при подъемах и спуска	3	
<b>Самостоятельная работа при изучении раздела 1</b>			<b>18</b>	
<b>Овладение техникой и тактикой туризма</b>				
1.	Распределить по группам и зарисовать условно-топографические знаки.		1	
2.	Распределить обязанности и раскрыть их содержание среди группы туристов.		1	
3.	Измерить расстояние по карте и на местности.		2	
4.	Прочитать маршрут туристического похода по карте.		2	
5.	Составить календарный план туристического похода.		2	
6.	Составить смету расходов на проведение туристического похода.		2	
7.	Подобрать комплект личного снаряжения для туристического похода.		2	
8.	Подобрать комплект группового снаряжения для туристического похода.		2	
9.	Составить алгоритм действий бивуачных работ.		2	
10.	Вязание туристических узлов.		2	
<b>Тема2. Овладение теорией и методикой организации туристической работы в школе</b>			<b>41</b>	
<b>2.1 Особенности методики подготовки туристов различного возрастного контингента.</b>	<b>Содержание</b>		<b>3</b>	3
	1.	Методика отбора для занятий туризмом.	1	
	2.	Методика обучения туризму. Методика подготовки туристов-школьников.	1	
	3.	Методика подготовки взрослых туристов.	1	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Методическая разработка теоретического и практического занятия различной направленности для детей 11-14 лет.	1	
2.	Методическая разработка теоретического и практического занятия различной направленности для детей 15-17.	1		
<b>2.2 Тренировка как составная часть подготовки туриста.</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	3
	1.	Теоретическая подготовка туриста. Физическая подготовка туриста. Психологическая подготовка туриста.	1	
	2.	Структура тренировочных циклов. Этапы тренировки, их основные задачи и средства.	1	
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1.	Планирование подготовительного периода тренировки туриста	2	
	2.	Планирование основного (походного) периода тренировки туриста	2	
3.	Планирование переходного периода тренировки туриста.	2		

<b>2.3 Содержание, организация и методика проведения массовых туристских мероприятий.</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	3
	1.	Характеристика массовых туристских мероприятий. Цель и задачи, структура урока по спортивно – познавательному туризму.	1	
	2.	Методика организации и проведения туристского слета, экскурсий туристских соревнований. Методика организации и проведения туристских вечеров и конкурсов.	1	
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1.	Разработка урока по спортивно – познавательному туризму для 5 – 9 классов.	2	
	2.	Составление плана проведения экскурсии	2	
	3.	Составление положения о проведении туристских соревнований.	2	
	4.	Особенности организации кемпингов и туристических лагерей.	2	
	5.	Составление программы туристических лагерей или кемпингов.	1	
	6.	Разработка культурно-досуговых и спортивных мероприятий в походе.	1	
<b>Самостоятельная работа при изучении темы 2</b>		<b>16</b>		
1. Анализ причин возникновения конфликтов туристской подготовки и нахождение способов их преодоления.		1		
2. Планирование туристской подготовки на год.		1		
3. Составление конспектов тренировочных занятий.		1		
4. Построение модели многолетней тренировки в туризме.		1		
5. Составление тестовых заданий по теме «Организация подготовки туриста и управление»		2		
6. Подбор тестовых заданий для определения индивидуальных особенностей и возможностей туриста.		2		
7. Составление схемы занятий (различной направленности) по туризму.		2		
8. Сравнительный анализ методик подготовки туристов-школьников разного возраста.		2		
9. Составление теоретического занятия по туризму для детей 7-11 лет.		2		
10. Составление опорных конспектов по теме «Характеристика массовых туристских мероприятий».		2		
<b>ИТОГО:</b>		<b>1658</b>		





### **3. Условия реализации учебной дисциплины**

#### **3.1. Образовательные технологии**

Образовательные технологии, используемые при реализации программы модуля:

1. Лекционно-семинарско - зачетная система
2. Информационно-коммуникационные технологии

Исследовательские методы в обучении

#### **3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов:

теории и истории физической культуры;

методики физического воспитания;

Спортивного комплекса:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

стрелковый тир (электронный).

Залов:

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

актовый зал.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинетов:

рабочие места по количеству обучающихся;

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения: компьютер с выходом в Интернет,

интерактивная доска или экран, мультимедийный проектор.

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

турник уличный, брус уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, ядра, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Стрелковый тир (электронный)

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

#### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

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

## **Основные источники:**

1. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высш. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 13-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2016.
2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с.
3. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. образования/ Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.; под ред. Ю.Д.Железняка. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2017.
4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт,

## **Дополнительные источники:**

1. Бирюков А.А.Лечебный массаж: Учебник. – М.: Академия,2015.
2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М., Академия, 2014.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения/ Под ред.Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М.: Учебник. – М., Академия, 2014.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика / Под ред. Грецова Г.В.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика / Под ред. Крючек Е.С.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Под ред. Макарова Ю.М.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт / Под ред. Сергеева Г.А.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2013.

## **Интернет ресурсы:**

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru>
2. Российская Спортивная Энциклопедия. <http://www.libsport.ru/>
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"<http://www.teoriya.ru/fkvot/>
5. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. <http://lib.sportedu.ru/>
8. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
9. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>
10. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. <http://www.spbniifk.ru/>.
11. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.<http://science.sportedu.ru/>.
12. <http://sportteacher.ru/association/> - сайт объединения учителей физической культуры России. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта
13. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.

14. <http://mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

15. Сайт электронной библиотеки по спорту <http://fizkult-ura.com/>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	оценка выполнения практического задания
выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	оценка на практическом занятии
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	оценка выполнения практического задания
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	контрольные нормативы
обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	оценка на практическом занятии
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	оценка выполнения практического задания
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.	оценка на практическом занятии
<b>знать:</b>	
историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	контрольная работа, устный опрос
терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	устный опрос
технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	тест
содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;	контрольная работа, практические занятия
методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	контрольная работа, практические занятия
особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;	устный опрос, практические занятия
основы судейства по изученным базовым видам спорта;	устный опрос
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;	устный опрос
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	практические занятия

Результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы
------------	---------------------------------------	----------------

<b>(освоенные профессиональные компетенции)</b>		<b>контроля и оценки</b>
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	Правильность постановки цели и задач занятий физической культуры, умение планировать учебные занятия по физической культуре.	оценка плана – конспекта урока учителем и методистом; оценка самоанализа урока практикантом
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	Уметь проводить учебные занятия по темам физической культуры.	оценка урока
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	Уметь осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	Наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях и в процессе педагогической практики.
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.	Уметь анализировать учебные занятия по физической культуре.	оценка анализа урока в соответствии с требованиями.
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	Уметь правильно вести документацию, обеспечивающую процесс обучения.	оценка правильности заполнения и ведения учебной документации.
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выбор спортивного инвентаря и оборудования с учетом различных особенностей занимающихся для проведения внеурочных мероприятий и занятий;</li> <li>– точность в формулировке целей и задач внеурочных мероприятий и занятий;</li> <li>– составление документов планирования внеурочных мероприятий и занятий;</li> <li>– выбор средств и методов, форм организации занятий при планировании внеурочных мероприятий и занятий;</li> <li>– составление планов, положений, программ внеурочных мероприятий и занятий в области физического воспитания;</li> <li>– распределение времени отдельных видов деятельности, заданий, упражнений во внеурочных мероприятиях и занятиях</li> </ul>	<p>Практические работы на моделирование целей и задач занятия</p> <p>Наблюдение методиста и оценка при выполнении работ по учебной и производственной практике</p> <p>Проектирование занятий в области физического воспитания</p>
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выбор эффективных средств и методов, форм организации при проведении внеурочных мероприятий и занятий;</li> <li>– воспитание и повышение уровня развития физических качеств обучающихся;</li> <li>– использование спортивного инвентаря и оборудования с учетом различных особенностей занимающихся;</li> <li>– применение приемов страховки и само страховки во время проведения внеурочных мероприятиях и занятиях;</li> <li>– оказание доврачебной помощи.</li> <li>- подбирать оборудование и инвентарь для занятий</li> </ul>	

	с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - соблюдение техники безопасности и требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; - подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;	
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	– проведение агитационной и разъяснительной работы с родителями в области физкультурно-спортивной деятельности; применение эффективных форм и методов взаимодействия с родителями и учащимися для участия в физкультурно применение эффективных форм и методов взаимодействия с родителями и учащимися для участия в физкультурно	Тестирование  Презентации Письменный и устный опрос
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	– оценивание деятельности учащихся к в физкультурно-спортивной деятельности; – осуществление различных видов контроля и учета при подготовке и проведении физкультурно-спортивной деятельности	Презентации Письменный и устный опрос Оценка проведенных занятий по заданному алгоритму
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	– Оценивать качество наблюдения и анализа внеурочных мероприятий и занятий; – оформление рекомендаций по улучшению физкультурно-спортивной деятельности; – корректирование собственной деятельности	Оценка проведенных занятий по заданному алгоритму
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	- ведение документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;	Экспертная оценка ведения документации

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	демонстрация интереса к будущей профессии	Наблюдение мониторинг Оценка содержания портфолио студента
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач,	выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области физического воспитания;	Открытые защиты творческих и проектных работ

оценивать их эффективность и качество	оценка эффективности и качества выполнения	Тестирование на начальном и конечном этапах обучения
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области физического воспитания;	Презентация по итогам практики
	анализ и рефлексия собственной деятельности в нестандартной ситуации	Эссе
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	эффективный поиск необходимой информации;	Защита портфолио работ
	использование различных источников; оценивание и анализ полученной информации для профессионального развития	Решение ситуационных задач в ходе практической деятельности самооценка и самоконтроль Решение ситуационных задач
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	решение различных задач при использовании информационно-коммуникационные технологии	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами	работа в группах, командах через Интернет ресурсы и без них; качество общения с коллегами, партнерами в социуме, с руководством	Подготовка рефератов, докладов, курсовое и дипломное проектирование
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	применение эффективных способов, приемов мотивации, организации и контроля деятельности; взаимодействие с обучающимися, коллегами в ходе обучения; использование методов активизации в образовательном процессе	Наблюдение и оценка на аудиторных занятиях, на учебной и производственной практике Практические и контрольные работы
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	организация самостоятельных занятий при изучении профессионального модуля; определение личной траектории профессионального развития; проведение самодиагностики; корректирование своей профессиональной деятельности	Рефлексия собственных достижений
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий	применение инновационных технологий в сфере образования; проектирование, оценивание результатов образовательного процесса; анализ профессиональной деятельности	Наблюдение и оценка на практических занятиях, в процессе производственной и преддипломной практики

<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся</p>	<p>соблюдение техники безопасности; оказание первой медицинской помощи; применение физкультурно-оздоровительных, здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.</p>	<p>Экспертное наблюдение в процессе педагогической практики</p>
<p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих</p>	<p>использование необходимых нормативно-правовых документов в процессе профессиональной деятельности; использование в учебном процессе правовых норм</p>	<p>Наблюдение за деятельностью студентов в ходе практики</p>
<p>ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>применение двигательных умений в физкультурно-спортивной деятельности; демонстрация навыков базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Наблюдение и оценка мероприятий</p>